BESTSELLER
New York Times

Folosește-ți mintea ca să întinerești

Secretele regenerării fizice, emoționale și mentale

Dr. DANIEL G. AMEN

Cercetările pe care dr. Amen le-a desfășurat în ultimii 20 de ani au evidențiat, prin intermediul imagisticii cerebrale, că odată cu înaintarea în vârstă creierul devine mai puțin activ și, astfel, mai vulnerabil în fața unor afecțiuni precum depresia și problemele de memorie.

Azi știm că un creier păstrat tânăr este cheia pentru a-ți păstra vitalitatea mulți ani.

Programele de sănătate prezentate în carte și inspirate de o nouă abordare în domeniu, alături de cercetările revoluționare ale autorului, au ajutat sute de persoane care au apelat la clinicile Amen. Dr. Amen prezintă 10 pași simpli, necesari pentru a îmbunătăți performanțele și funcționarea creierului. Recomandările sale te vor ajuta să trăiești mai mult, să arăți și să te simți mai tânăr.

BIBLIOTERAPIA

FOLOSEȘTE-ȚI MINTEA CA SĂ ÎNTINEREȘTI

Dr. DANIEL G. AMEN este specialist în neurologie clinică, psihiatria copilului și a adolescentului și director al grupului Amen Clinics, Inc., cu sedii în Newport Beach și San Francisco (California), Bellevue (Washington) și Reston (Virginia). Clinicile Amen dețin cea mai vastă bază de date din lume de tomografii cerebrale funcționale asociate unei ample tipologii comportamentale, aceasta totalizând peste 70 000 de scintigrafii. În studiile întreprinse, au fost evaluați pacienți din peste 90 de țări. Amen este autorul a patru cărți care au ajuns pe lista de bestselleruri a publicației *New York Times*. Este considerat a fi unul dintre cei mai importanți experți din lume în privința utilizării imagisticii cerebrale în practica psihiatrică.

Dr. Amen este, de asemenea, profesor asistent de psihiatrie și comportament uman la Irvine School of Medicine din cadrul Universității din California. Este considerat de mulți un profesor talentat, capabil să explice concepte complexe de neuropsihiatrie, neuroimagistică și sănătate cerebrală și să le facă accesibile atât altor profesioniști în domeniu, cât și publicului larg. Fiind principalul cercetător al celui mai amplu studiu de imagistică și reabilitare cerebrală ce a implicat jucători profesioniști de fotbal american din întreaga lume, a demonstrat nu numai prezența unor forme grave de deteriorare a creierului la un procent ridicat de jucători retrași din activitate, ci și că reabilitarea acestora este posibilă în foarte multe cazuri dacă se respectă principiile descrise în această carte.

Printre alte cercetări ale autorului, menționăm contribuțiile sale în demonstrarea legăturii dintre creier și comportament, precum și cele vizând sindromul deficitului de atenție (ADHD).

A obținut, pentru activitatea sa, numeroase premii, acordate de Asociația Americană de Psihiatrie, Institutul de Psihanaliză din Baltimore, cât și de Armata Statelor Unite ale Americii.

FOLOSEȘTE-ȚI MINTEA CA SĂ ÎNTINEREȘTI

SECRETELE REGENERĂRII FIZICE, EMOȚIONALE ȘI MENTALE

Dr. DANIEL G. AMEN

Traducere din limba engleză de
ANDREEA NICOLETA NISTOR

Curtea veche

MULȚUMIRI

MĂ SIMT BINECUVÂNTAT pentru că am un grup extraordinar de colegi și prieteni care m-au ajutat în munca pe care o desfășor. Le sunt recunoscător în mod deosebit tuturor pacienților și prietenilor care mi-au permis să împărtășesc experiențele lor cititorilor. Le mulțumesc dr. Doris Rapp, lui Steve, Marianne și lui Carlos pentru că mi-au dat voie să prezint poveștile lor impresionante.

Îi mulțumesc pastorului Rick Warren pentru că a avut încredere în mine, le mulțumesc, de asemenea, dr. Mehmet Oz și dr. Mark Hyman pentru că mi-au oferit oportunitatea de-a lucra împreună la conceperea „Planului lui Daniel" pentru biserica Saddleback. S-ar putea să fiu singura persoană care are ocazia de a felicita un pastor pentru că și-a ajutat biserica să-și reducă valorile numerice (pe cântar) — dar cele peste 100 000 kg date jos reprezintă o reușită ce merită tot entuziasmul — mai ales că toată această scădere în greutate a avut loc cu ajutorul unui plan alimentar nutritiv, care le-a permis participanților să devină nu numai mai supli, dar și mai sănătoși și mai plini de energie. Îi mulțumesc lui Steve Komanapalli, asistentul pastorului Warren, pentru că și-a deschis inima sa mare și și-a împărtășit cu sinceritate experiența prin care și-a schimbat obiceiurile care țin de sănătate, pentru a lăsa o moștenire valoroasă familiei. Dee Eastman și Debbie Eaton, vă mulțumesc amândurora că ne-ați prezentat și ne-ați ajutat să înțelegem ce ați învățat la rândul vostru despre puterea grupurilor mici de a schimba viețile celor implicați în cadrul comunității Saddleback și în afara acesteia. Voi, doamnelor, faceți un lucru extraordinar. Joe Polish, îți mulțumesc, prieten drag, pentru conceperea exercițiului „Creează-ți propria rețea de socializare" și pentru că mi-ai permis să-l prezint și cititorilor acestei cărți.

Mulțumiri cumnatei mele Tamara pentru că ne-a împărtășit povestea impresionantă a transformării sale și surorii sale Tana (care se întâmplă să fie minunata mea soție), pentru compasiunea și spiritul de încurajare de care a dat dovadă pe tot parcursul acestui proiect. Dr. Riz Malik este un psihiatru talentat care lucrează la clinica Amen din Reston, Virginia. Riz, mi-ai oferit privilegiul de a trăi o zi nemaipomenită trimițându-mi e-mailul pe care l-ai intitulat „O persoană diferită". Îți mulțumesc că ne-ai prezentat nouă și cititorilor acestei cărți o descriere a drumului tău către sănătate și o bună condiție fizică.

Dr. Andy McGill, îți sunt extrem de recunoscător pentru că ne-ai împărtășit cum ai reușit să-ți schimbi radical viața în preajma vârstei de mijloc, ajungând astfel să ai în prezent un creier mai tânăr decât aveai cu ani în urmă. Preconizez că multe alte persoane își vor schimba la 180 de grade, în bine, stilul de viață după ce vor citi povestea ta. Dr. Joe Dispenza, ți-am mai spus cât de genial ești? Sugestiile pline de profunzime pe care ni le-ai oferit despre cum să iei o decizie definitivă de schimbare sunt pur și simplu uimitoare și mai mult decât bine-venite. Dr. Cyrus Raji, cred că cercetările tale nemaipomenite despre beneficiile exercițiilor fizice și posibilitatea de-a reduce riscul de Alzheimer vor determina mii de oameni să înceapă să facă mișcare ca să-și micșoreze corpul și să-și mărească dimensiunile creierului. Îți mulțumesc din suflet pentru munca de calitate pe care o desfășori.

Jim Kwik, contribuția pe care ai adus-o procesului de învățare continuă și acestei cărți este incredibil de valoroasă. Îți mulțumesc pentru generozitatea minții și a sufletului. Îi mulțumesc lui Savannah de Varney pentru că ne-a împărtășit ideile sale despre programul de gimnastică cerebrală 24/7 prezentat pe site-ul nostru www.amensolutions.com și pentru informațiile extraordinare pe care ni le-a oferit pentru a ne explica *de ce* este atât de important să faci regulat exerciții pentru minte.

Joni Houtain, cu toții ar trebui să aibă pe cineva care să îi încurajeze cum faci tu. Îți mulțumim că ne-ai împărtășit povestea ta, cu atâta umor și fără a-ți ascunde slăbiciunile. Râsul este un bun medicament. Fie ca viața să îți ofere mulți ani de acum încolo în care să „întinerești" în trup și suflet.

Chris Hartsfield, ai suferit cea mai cumplită traumă prin care poate trece un părinte, iar acum ajuți alți oameni care fac eforturi să găsească o modalitate de a depăși mari suferințe. Povestea ta despre călătoria lui

Sammie este o comoară extrem de prețioasă, aducând lumină în locuri întunecate și demonstrându-ne că putem găsi motive de bucurie și alinare, chiar și după ce am suferit pierderi de neconceput. Povestea ta va schimba multe vieți și poate chiar va salva altele. Gerald Sharon, fii binecuvântat pentru că îi încurajezi pe cei din jur să-și îngrijească sănătatea în timp ce trec prin perioade stresante și dureroase. Îi onorezi amintirea soției sale având atât de multă grijă de sănătatea lor.

Le sunt recunoscător tuturor jucătorilor de fotbal american și legendelor care au luat parte la studiul nostru NFL, cu mențiunea specială pentru AD (Anthony Davis), Roy Williams, Marvin Flemming, Fred Dryer și Cam Cleeland pentru că ne-au permis să le urmărim îndeaproape poveștile personale. Le datorez, de asemenea, toată recunoștința mea căpitanului Patrick Caffrey pentru că ne-a împărtășit povestea sa și pasiunea cu care ajută luptătorii răniți, precum și lui Ray și Nancy, care mă inspiră în permanență și mă determină să-mi continui munca fără întrerupere.

Le mulțumesc în mod deosebit lui Becky Johnson și Frances Sharpe, care au avut o contribuție de neprețuit în procesul de cercetare, intervievare și concepere a acestei cărți. Departamentul nostru de cercetare, inclusiv dr. Kristen Willeumeir și Derek Taylor, ne-a oferit, de asemenea, idei valoroase și multe încurajări. Mulți alți membri ai personalului de la Amen Clinics, Inc. ne-au ajutat enorm, ca întotdeauna, pe parcursul acestui proces; trebuie să îi menționez în mod special pe asistenta mea personală Catherine Hanlon și pe dr. Joseph Annibali. Îi sunt, de asemenea, recunoscător colegului și prietenului meu dr. Earl Henslin, care mi-a citit manuscrisul și mi-a oferit sugestii înțelepte.

Vreau să mulțumesc, totodată, extraordinarei mele echipe publicistice de la Crown Archetype, mai ales bunului și inteligentului meu redactor, Julia Pastore și editorului meu, Tina Constable. Le voi fi veșnic recunoscător agentului meu literar, Faith Hamlin, care, pe lângă faptul că îmi este unul dintre cei mai buni prieteni, este de asemenea un mentor înțelept, grijuliu și creativ și lui Stephanie Diaz, agentul nostru pentru drepturile internaționale de autor. Dacă citești această carte în afara Statelor Unite, trebuie să știi că Stephanie este cea care a făcut totul posibil. În plus, le sunt recunoscător tuturor prietenilor și colegilor de la posturile publice de televiziune de pe tot teritoriul țării. Televiziunea publică este o comoară a țării noastre și sunt mândru că pot colabora cu posturile de televiziune pentru

a transmite auditoriului mesajul nostru de speranță și vindecare. Și, nu în ultimul rând, vreau să-i mulțumesc Tanei — soția mea, motivul meu de bucurie și prietenul meu cel mai bun — care m-a ascultat ore întregi, plină de răbdare, și mi-a oferit multe sugestii înțelepte pentru scrierea cărții. Vă iubesc pe toți.

INTRODUCERE

Fântâna tinereții se află în creierul tău

Șapte principii care vor schimba totul în viața ta

Ești tânăr doar o dată în viață, dar poți rămâne imatur la infinit.

OGDEN NASH

MĂ AFLAM, DE CURÂND, la bordul unui avion ce zbura din San Francisco în Honolulu, unde trebuia să particip la o dezbatere foarte importantă, în cadrul întrunirii anuale a Asociației Americane de Psihiatrie. Pe scaunul de lângă mine stătea o femeie mai în vârstă, Mary, care m-a recunoscut din show-urile de pe posturile publice de televiziune. În timp ce îmi deschideam calculatorul pentru a mă ocupa de dezbatere, Mary s-a aplecat spre mine și m-a întrebat: „Este vreodată prea târziu?"

„Prea târziu pentru ce?", am spus, încercând să-mi fac mintea să se concentreze asupra sarcinii de a doua zi.

„Am 77 de ani", mi-a șoptit. „E prea târziu pentru mine să am un creier mai bun?"

„Doar dacă ai de gând să trăiești până la 77 de ani", i-am răspuns zâmbind, uitându-mă deja în frumoșii săi ochi verzi. „Dacă vrei să trăiești până la 90 de ani, *acum* ar fi momentul potrivit să începi!"

A chicotit. M-am relaxat. Oamenii ca Mary mi-au hrănit mereu pasiunea pentru munca pe care o desfășor.

„Fântâna tinereții se află în creierul tău", am continuat. „Creierul tău este cel care ia deciziile care te menține sănătoasă, fericită și pe drumul cel bun pentru a trăi o viață lungă și tot el este cel care ia deciziile proaste ce îți distrug sănătatea și te trimit prea devreme în mormânt. Dacă vrei să trăiești o viață lungă și fericită, primul lucru cu care trebuie să începi este să ai un creier mai bun."

Mary mi-a spus că îi plăceau foarte mult show-urile mele de televiziune pentru că erau foarte practice și pentru că o făcuseră deja să schimbe multe aspecte în viața ei. Mi-a povestit, de asemenea, de fiul său, care fusese un alcoolic cu probleme, dar încetase să mai bea după ce a început să-mi urmărească emisiunile. A realizat că nu-și dorea niciuna din afecțiunile provocate de alcool pe care le văzuse în tomografiile SPECT.

La clinica Amen folosim o metodă sofisticată de imagistică cerebrală, numită SPECT, pentru a putea să ne înțelegem și să ne tratăm pacienții. SPECT înseamnă *tomografie computerizată cu emisie fotonică unică* și este o investigație a medicinei nucleare care analizează fluxul sanguin și tiparele sale de activitate. De asemenea, sondează modul de funcționare a creierului. Este diferită de tomografia axială computerizată (TAC) sau de rezonanța magnetică nucleară (RMN), tomografii anatomice care arată starea fizică a creierului. SPECT dezvăluie activitatea acestuia. În ultimii 21 de ani, clinica Amen a construit cea mai mare bază de tomografii cerebrale SPECT din lume, totalizând în prezent peste 70 de mii de astfel de imagini realizate pentru pacienți din peste 90 de țări.

În linii mari, SPECT evidențiază trei aspecte principale:

1. Zone ale creierului care funcționează corect.
2. Zone ale creierului care au o activitate redusă.
3. Zone ale creierului care au o activitate intensă.

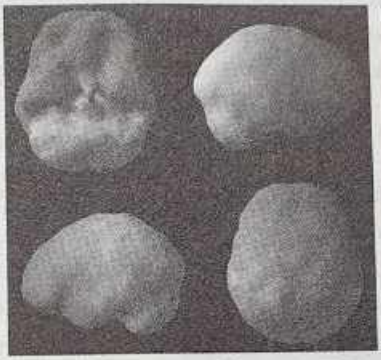
Tomografia unui creier sănătos dezvăluie o activitate completă, uniformă, simetrică la nivelul acestuia.

Analizând toate aceste tomografii mi-a devenit foarte clar că *putem fie să ne accelerăm procesul de îmbătrânire și să ne facem creierul să pară mai bătrân decât vârsta cronologică, fie să-i încetinim procesul și să avem un creier care arată și se simte mult mai tânăr decât ar indica vârsta reală.*

Deși a îmbătrâni nu este o alegere, a avea un creier care arată și se simte bătrân este!

Iată trei tomografii SPECT ale creierelor unor sexagenari. Unul este sănătos, altul are Alzheimer și celălalt aparține unei persoane supraponderale și cu apnee în somn.

Creier normal

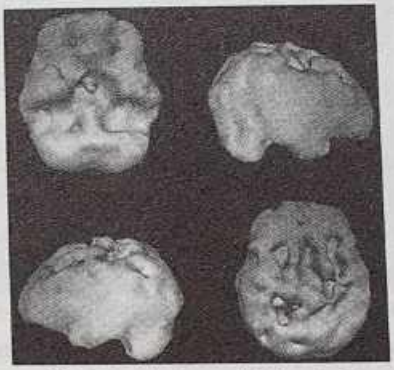


Activitate completă, uniformă, simetrică

Boala Alzheimer

Jumătatea din spate a creierului este în declin avansat

Obezitate și apnee în somn



Multiple regiuni cu activitate redusă

Tomografia cerebrală SPECT este o investigație a medicinei nucleare care analizează fluxul sanguin și tiparele sale de activitate. Imaginea din stânga sus a fiecărei serii de tomografii arată partea de dedesubt a creierului. Cea din dreapta jos arată creierul de deasupra. Imaginile din dreapta sus și stânga jos reprezintă părțile laterale ale creierului. Găurile vizibile pe tomografii nu sunt niște scobituri reale, ci indică zone cu o irigare considerabil mai slabă a creierului și tipare funcționale cu intensitate redusă.

Dintre aceste trei creiere, pe care vi-l doriți? Cine va trăi cel mai mult și va avea cel mai tânăr și mai eficient creier? Alegerea ar trebui să fie evidentă.

Studiile noastre de imagistică demonstrează cu claritate că, pe măsură ce îmbătrânim, activitatea cerebrală scade pe întreaga suprafață a creierului. Dacă nu suntem atenți la felul în care trăim, miriadele de decizii proaste pe care le-am putea lua de-a lungul vieții vor avea un impact negativ

asupra precesului de îmbătrânire. Alimentația dezastruoasă, stresul cronic, problemele de sănătate, somnul insuficient, alcoolul în exces, drogurile ilegale, comportamentele de risc, contactul cu diverse toxine ambientale și mulți alți factori contribuie la moartea timpurie a creierului nostru. Din nefericire, majoritatea oamenilor acceptă pur și simplu declinul funcțiilor cognitive ca parte firească a îmbătrânirii.

Am înregistrat recent un interviu cu un important cadru de conducere din lumea afacerilor, pe nume Todd. Mi-a spus că memoria îi era sub orice critică la cei 53 de ani ai săi. „Sunt sigur că este numai din cauza înaintării în vârstă. Pur și simplu îmbătrânesc.", a zis. „Deseori nu am nici cea mai vagă idee unde mi-am pus cheile și le găsesc uneori în frigider, lângă ouă."

„Cu siguranță nu este normal", am replicat. „Eu am 57 de ani și memoria mea este la fel de bună ca și până acum. Aceasta este doar una dintre micile minciuni pe care oamenii și le spun ca să-și justifice problemele de memorie și obiceiurile proaste. Negarea îi împiedică să primească ajutorul de care au nevoie. Zi-mi ce mănânci și dacă faci mișcare."

Când l-am întrebat despre mișcare, Todd s-a înviorat. „Fac mișcare de cinci ori pe săptămână. Alerg pe distanțe mari și sunt într-o formă foarte bună."

Ceva nu-mi era clar. „Și alimentația ta?", am insistat.

A lăsat ochii în jos. „Nu este prea grozavă. În fiecare dimineață beau o Cola dietetică și mănânc niște Pop-Tarts în mașină, în drum spre serviciu. Și nu se îmbunătățește pe parcursul zilei."

Alimentarea unei mașini cu combustibil toxic îi va reduce cu siguranță performanțele. Alimentarea corpului cu combustibil toxic îți va afecta cu siguranță creierul, nu contează câtă mișcare faci.

„Dacă ai avea un cal de curse care ar valora un milion de dolari", l-am întrebat, „i-ai da vreodată mâncare de proastă calitate?"

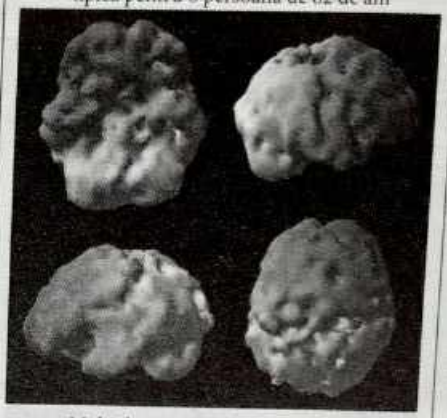
„Bineînțeles că nu", mi-a răspuns.

„Ești cu mult mai valoros decât un cal de curse. E timpul să te tratezi pe tine însuți cu puțină dragoste și respect", l-am încurajat.

Trei luni mai târziu, Todd mi-a spus că memoria i s-a îmbunătățit considerabil. Mi-a mai spus și că sfaturile mele îl urmăresc la fiecare masă. Sper să fac același lucru și pentru tine.

Bill, de 85 de ani, avea o tomografie cerebrală tipică pentru cineva de vârsta lui. Era un om de afaceri pensionat și se plângea că se simțea obosit. Se lupta cu o memorie slabă și lua patru tipuri de medicamente, pentru hipertensiune, pentru probemele cu colesterolul și pentru durerile în piept. „Detest să îmbătrânesc", mi-a spus. (Limbajul pe care îl folosim când vorbim despre îmbătrânire este, după cum vom vedea, foarte important.) Tomografia sa SPECT dezvăluia, deloc surprinzător, un creier bătrân, cu o activitate de ansamblu redusă.

Tomografia lui Bill,
tipică pentru o persoană de 82 de ani



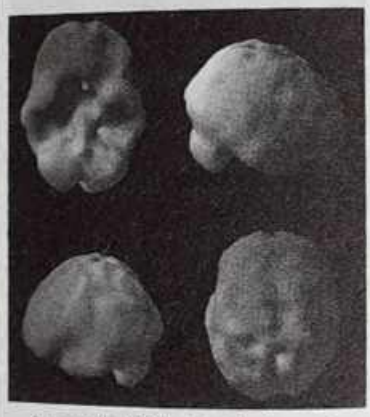
Multiple zone cu activitate redusă

Datorită muncii noastre în domeniul imagisticii cerebrale, am descoperit, de asemenea, un grup de bărbați și femei mai în vârstă care au creiere extraordinar de frumoase și perfect funcționale și vieți care le reflectă sănătatea cerebrală. Modul lor de viață este mult mai vibrant, mai plin de energie și mai chibzuit decât al celor cu o funcționalitate cerebrală mai slabă. În plus, aceștia respectă multe dintre obiceiurile despre care vei învăța în această carte că sunt necesare pentru un creier sănătos. Este interesant că nu-i auzi niciodată plângându-se că urăsc să îmbătrânească. Își apreciază experiențele și relațiile și privesc înainte, nu în urmă.

Dr. Doris Rapp este un exemplu foarte bun. Este un medic de 82 de ani, cu un spirit inovator, care și-a dedicat viața ajutării celorlalți. A fost supranumită „mama medicinei ambientale și a alergologiei". Își menține

o greutate optimă, face multă mișcare, are o alimentație bogată în substanțe nutritive și și-a petrecut viața căutând oportunități de a învăța. Are o minte ascuțită și mulți prieteni și încă oferă consultanță pacienților și specialiștilor. Îi cer deseori ajutorul când mă împotmolesc cu un pacient, mai ales dacă suspectez acțiunea unor toxine ambientale sau a unor alergii alimentare. Atât tomografia SPECT, cât și viața îi reflectă sănătatea cerebrală. Dacă iei decizii înțelepte pentru creierul tău, poți cu siguranță încetini sau, după cum vom vedea, în unele cazuri poți chiar inversa procesul de îmbătrânire.

Doris, 82 de ani

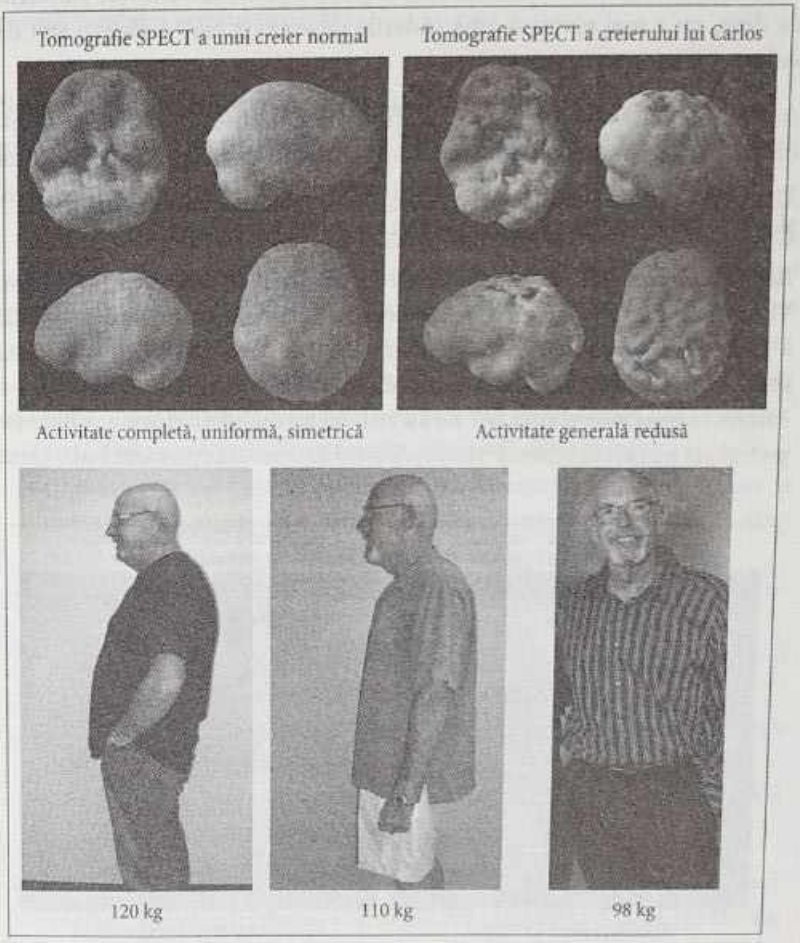


O tomografie SPECT uimitor de frumoasă

În această carte îți voi arăta cum să ai un creier și un corp care să funcționeze mult mai bine. Se bazează pe lecțiile pe care le-am învățat la clinica Amen. Dacă urmezi pașii acestui program, îți vei crește considerabil șansele de a trăi mai mult, de a arăta mai tânăr, de a-ți reduce riscul de demență, de a-ți îmbunătăți memoria, starea de spirit, atenția și nivelul de energie. Știu că este o promisiune măreață, dar am văzut că, atunci când oamenii se implică în acest proces, totul se schimbă în mod pozitiv în viața lor. Trebuie doar să îți aloci un pic de timp pentru a-ți „introduce în sistem" programul, făcându-l parte din existența ta de zi cu zi, dar, odată ce vei reuși, beneficiile se vor arăta pe viață.

Carlos

Când l-am întâlnit pentru prima dată pe Carlos, avea 48 de ani, era copleșit de griji, gândire negativă, depresie și furie și avea probleme de concentrare. Suferise de dislexie nediagnosticată în copilărie și se luptase în trecut cu băutura în exces. Obiceiurile lui de viață erau dezastruoase și îi afectau sănătatea, cântărea 120 kg, iar creierul său avea de suferit, toate acestea nefiindu-i deloc de ajutor în dificultățile emoționale prin care trecea. Mai jos este redată tomografia sa SPECT inițială.

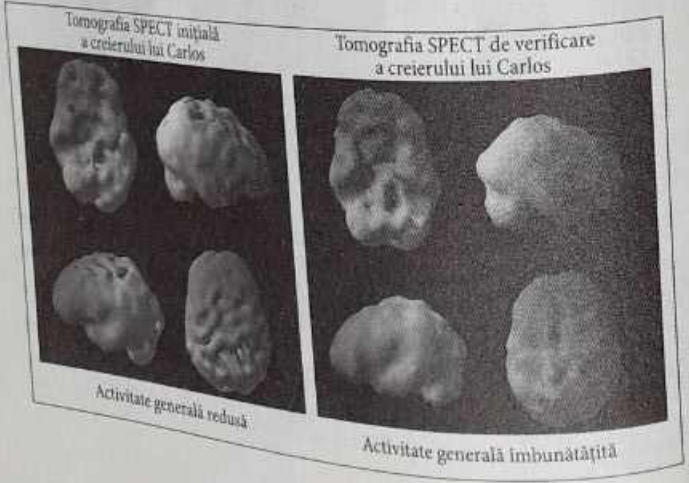


Carlos a acceptat în întregime programul pe care l-am conceput pentru el. Fiind o persoană analitică, a înțeles ușor logica acestuia. Este același program pe care ți-l voi prezenta în această carte. După zece săptămâni, pierduse deja aproape 11 kg, iar după 30 de săptămîni a dat jos 22 kg. Și mai important era faptul că starea de spirit, memoria și nivelul său energetic deveniseră, de asemenea, mai bune. Arăta și se simțea cu zece ani mai tânăr.

Învățând și aplicând tehnicile descrise în program, a reușit să nu mai simtă nevoia să mănânce în exces pentru a-și calma tristețea și irascibilitatea. Consumând alimente sănătoase pentru creier la intervale suficient de dese, nu a mai ajuns să aibă căderile de energie care îl făceau atât de vulnerabil în fața stresului.

Arată ca o persoană diferită în exterior, dar am observat aceleași schimbări radicale și în interiorul său. Tomografia sa de verificare a dezvăluit o intensificare generală a activității cerebrale. Urmând acest program, și-a schimbat creierul și acest proces i-a schimbat și viața!

Aceasta este partea care îmi place cel mai mult în povestea lui Carlos. Văzând ce succes a avut acesta, soția lui, care nu era supraponderală, a început programul nostru pentru a învăța cum să asigure sănătatea cerebrală a familiei și a ajuns să piardă ea însăși cinci kilograme. Apoi s-a înscris în program și fiica lor de 14 ani. Succesul lui Carlos i-a influențat pe toți cei pe care îi iubea. Pe vremea când scriam această carte l-am văzut



în sala noastră de așteptare. La doi ani după ce îl întâlnisem prima dată încă arăta extraordinar. L-am întrebat cum reușea să se mențină.
„Nu e greu", mi-a spus. „Am programul setat în sistem".

Poți face și tu asta. Nimic din ce îți voi cere nu este greu. Trebuie doar să depui un efort constant.

Cercetările de imagistică cerebrală pe care le desfășurăm la clinica Amen ne-au guvernat și dirijat activitatea timp de mai mult de 20 de ani. De-a lungul anilor am cristalizat munca noastră sub forma a șapte principii foarte simple. Aceste principii ne ghidează în tot ceea ce facem și formează fundația acestui program.

Șapte principii pentru a-ți schimba creierul și pentru a-ți face viața mai bună în toate privințele

1. **Creierul tău este implicat în tot ceea ce faci, inclusiv în ceea ce simți, cum te comporți și cum te înțelegi cu alți oameni.** Creierul este organul care îți conferă personalitatea, caracterul, inteligența și fiecare decizie pe care o iei. Și, după cum vom vedea, *calitatea deciziilor luate este cea care te ajută să duci o viață lungă sau te ucide înainte de vreme.*
   - Creierul este cel care îți transmite să nu mai mănânci când ești sătul... sau te lasă să te arunci asupra celui de-al doilea bol de înghețată până ajungi să te simți umflat, amețit și deprimat.
   - Creierul este cel care îți aduce aminte să conduci prudent... sau te îndeamnă să gonești pe autostradă cu o viteză care ar putea să-ți aducă o amendă, un accident sau chiar moartea.
   - Creierul este cel care te ține concrentrat, motivat și îți asigură succesul... sau te ține în loc cu probleme de atenție sau anxietate.
   - Creierul este cel care te face să fii calm, fericit și iubitor... sau care îți dă peste cap starea de spirit și dă naștere conflictelor din relație.
   - Creierul este cel care funcționează ca „centru de control" pentru întregul tău sistem fizic.
   - Creierul este, deci, cel care merită încredere, atenție și grijă pentru tot ceea ce face ca să-ți dirijeze corpul, mintea și viața!

2. **Când creierul tău funcționează bine, tu funcționezi bine; când creierul tău are probleme, ești mult mai predispus să ai probleme în viață.**

Cu un creier sănătos ești:

- Mai fericit
- Mai sănătos
- Mai bogat
- Mai înțelept
- Mai eficient
- Capabil să iei decizii mai bune, care te ajută să trăiești mai mult

Când creierul nu este sănătos, oricare ar fi cauza, ești:

- Mai trist
- Mai bolnav
- Mai sărac
- Mai puțin înțelept
- Mai puțin eficient
- Mai predispus deciziilor greșite

3. **Creierul este cel mai complicat organ din univers și, de aceea, cel mai vulnerabil la traume și îmbătrânire.** Nimic nu este mai complicat decât creierul omenesc. Nimic. S-a estimat că este format dintr-o sută de miliarde de celule. Fiecare celulă cerebrală este conectată cu altele, de același tip, prin mii de conexiuni intercelulare individuale, ceea ce înseamnă că în creierul tău există mai multe asemenea conexiuni decât există stele în univers! O fărâmă de țesut cerebral de mărimea unui grăunte de nisip conține o sută de mii de neuroni și un miliard de conexiuni, toate acestea comunicând între ele.

Creierul conține apă în proporție de 80%. Hidratarea este vitală pentru sănătatea cerebrală. Partea sa solidă este formată în proporție de 60% din grăsime așa că orice anomalie în conținutul de grăsimi al organismului poate face ravagii la nivelul creierului. Chiar dacă acesta reprezintă doar 2% din greutatea corpului, folosește 20-30% din caloriile pe care le consumi. Din micul dejun pe care l-ai avut azi dimineață sau din cina avută în această seară, aproape un sfert a fost folosit pentru a-ți hrăni creierul. Creierul tău consumă, de asemenea, 20% din oxigenul și fluxul sanguin al corpului și nu se odihnește niciodată (nici măcar în timpul somnului profund). Din cauza ratei ridicate a metabolismului său, acesta produce un număr mare de radicali liberi, care îl pot afecta dacă are o capacitate antioxidantă redusă. *Creierul tău este*

cea mai avidă de energie și mai costisitoare proprietate imobiliară din corpul tău. Și, pentru un motiv întemeiat, este centrul de comandă și control care îți conduce viața.

4. **Creierul tău este foarte moale, având o consistență asemănătoare untului, brânzei tofu, cremei custard[1] și este adăpostit într-un craniu dur, cu numeroase protuberanțe osoase ascuțite.** Traumatismele cerebrale contează. Pot distruge cu totul viețile oamenilor. Prea puțini înțeleg cât de grave sunt aceste traume, în condițiile în care utilizarea imagisticii cerebrale abia începe să se extindă. Într-un articol de primă pagină publicat în 2008 în *Wall Street Journal*, autorul Thomas Burton a citat o serie de cercetători care au descoperit că traumatismele cerebrale nediagnosticate sunt o cauză majoră a următoarelor probleme:

   - Existența persoanelor fără adăpost
   - Tulburările psihice
   - Depresia și atacurile de panică
   - Alcoolismul și abuzul de droguri
   - Sinuciderea
   - Problemele de învățare

   Dacă vrei să rămâi sănătos, unul dintre primele lucruri pe care trebuie să le faci este să îți protejezi creierul.

5. **Cercetările noastre de imagistică cerebrală au dovedit fără urmă de îndoială că multe acțiuni și obiceiuri îți accelerează procesul de îmbătrânire și îți fac creierul să pară și să se simtă mai bătrân. Există însă multe lucruri pe care le poți face pentru a încetini acest proces, ajutându-ți creierul și pe tine însuți să arăți și să te simți mai tânăr.** Această constatare, bazată pe zecile de mii de tomografii pe care le-am analizat la clinica Amen, este principalul motiv pentru care scriu această carte. Oamenii trebuie să afle că, prin comportamentul lor zilnic, pot fie să-și ajute creierul să fie sănătos, fie să îi facă rău.

---

[1] Crema de tip *custard* este un amestec de ouă, zahăr, lapte și/sau smântână dulce, care poate fi folosit ca umplutură pentru prăjituri și tarte sau pentru prepararea unui sortiment specific de înghețată. (*n. trad.*)

Majoritatea sunt mai responsabili de evoluția pe termen lung a sănătății lor decât ar vrea să creadă. Cu siguranță, o combinație bună de gene poate fi de mare ajutor, dar cele mai multe gene sunt activate sau dezactivate în funcție de comportamentul tău. Conform unor cercetări recente, doar 30% din longevitate îți este condiționată de genetică. Restul de 70% depinde de tine. Obiceiurile de viață îți determină vârsta creierului și, în consecință, cât de mult și cât de bine vei trăi.

Factorii decisivi pentru sănătatea creierului tău pot fi rezumați în câteva cuvinte:

Evită ce este rău. Fă ce este bine.

Evident, detaliile care stau la baza acestor câteva cuvinte impun o analiză mai amănunțită.

Iată o listă cu probleme și comportamente care accelerează procesul de îmbătrânire a creierului și îți pot lua ani din viață. Dacă vrei să trăiești mult timp și să ai creierul intact, evită-le pe cât posibil:

- Comportamentul inconsecvent, nechibzuit și deciziile care îți afectează sănătatea în mod negativ.
- Prietenii nesănătoși sau lipsa unui sistem de susținere pozitiv. Persoanele cu care îți petreci timpul contează. Oamenii sunt contagioși și dacă stai cu persoane nesănătoase, ești mult mai predispus să preiei obiceiurile lor dăunătoare creierului. Asta nu înseamnă că trebuie să te descotorosești de toate rudele și toți prietenii care au obiceiuri nesănătoase, ci să limitezi timpul petrecut cu ei și să îți faci un grup nou, mai sănătos, dacă vrei să trăiești mult.
- Traumatismele cerebrale.
- Toxinele:
  - drogurile, cele ilegale și multe dintre cele permise de lege, cum ar fi benzodiazepinele și analgezicele;
  - alcoolul, în cantități mai mari de câteva pahare pe săptămână;
  - fumatul;
  - cofeina în exces, adică mai mult de 300 mg (miligrame) pe zi (trei cești normale de cafea);
  - toxinele ambientale, precum pesticidele, solvenții organici, ftalații și mucegaiul;

- chimioterapia sau sindromul „creierului chimic"[1]: întrucât chimioterapia ucide celulele canceroase, aceasta poate fi toxică și pentru celulele normale din organism. Dacă ai făcut sau trebuie să faci chimioterapie (te rog discută acest aspect cu doctorul tău), ai grijă să adopți un stil de viață sănătos pentru creier.

- Inflamațiile: inflamațiile care devin cronice sunt considerate acum cauza principală a multor boli asociate îmbătrânirii, inclusiv cancerul, diabetul, bolile de inimă și Alzheimerul. Inflamațiile sunt întreținute de formarea radicalilor liberi, nivelurile reduse ale vitaminei D sau ale acizilor omega-3, nivelurile ridicate ale acizilor omega-6, alimentația ce abundă în carne sau zaharuri, diabetul, infecțiile pe termen lung, bolile gingivale și stresul.
- Expunerea la radicali liberi sau la molecule ce pot dăuna corpului: radicalii liberi ne atacă celulele, ne deteriorează ADN-ul și accelerează procesul de îmbătrânire într-un mod nu foarte diferit de felul în care rugina atacă o mașină. Lucruri de evitat: țigările, grăsimile nesaturate, expunerea excesivă la soare, carnea prăjită, pesticidele, activitatea fizică în exces, o glandă tiroidă hiperactivă și inflamațiile. Deși fructele și legumele sunt surse extraordinare de antioxidanți, ce luptă împotriva radicalilor liberi, evită să cumperi „duzina alimentelor murdare"[2] (produsele vegetale cu cel mai mare conținut rezidual de substanțe chimice: piersicile, merele, coacăzele, gogoșarii, țelina, nectarinele, căpșunele, cireșele, strugurii din import, spanacul, napii și cartofii) și cumpără, în schimb, echivalentele lor organice.
- ADN-ul și telomerii deteriorați: la capătul fiecărei catene de ADN se află un capac numit telomer, care se aseamănă foarte mult cu sigiliul de plastic de la capătul unui șiret. Rolul capacului ADN-ului este de a-l împiedica să se deșire. De fiecare dată când o celulă intră în

[1] Sindromul „creierului chimic" se caracterizează prin tulburări de memorie mai mult sau mai puțin severe (putând ajunge chiar la pierderea memoriei), dificultăți de concentrare, confuzie, incapacitatea de a organiza activitățile zilnice etc. și apare în urma chimioterapiei și a radioterapiei din diferite cancere. (*n. trad.*)

[2] „Duzina alimentelor murdare", numită în original în engleză „the dirty dozen", reprezintă alimentele cele mai contaminate cu pesticide și substanțe chimice reziduale, care își păstrează potențialul nociv chiar și după spălare și decojire/curățare. Lista celor 12 produse vegetale a fost concepută și este revăzută anual de EWG — Environmental Working Group, cea mai importantă organizație ce luptă pentru asigurarea unei alimentații sănătoase din SUA. (*n.trad.*)

diviziune este erodată o bucățică din telomer. După aprox. 60 de diviziuni, acesta dispare complet, lăsând ADN-ul să se destrame. Inflamațiile, radicalii liberi, deficitul de vitamine și carențele de acizi grași omega-3, toate acestea pot duce la știrbirea telomerului, scurtând durata de viață a celulei. Geneticianul Richard Cawthon și colegii săi de la Universitatea din Utah au descoperit că telomerii mai scurți sunt asociați cu o viață mai scurtă. Dintr-un grup de persoane de peste 60 de ani, cei ai căror telomeri erau mai scurți erau expuși unei probabilități de trei ori mai mare de a muri de inimă și de opt ori mai mare de a muri din cauza unei boli infecțioase.

- Problemele medicale:
  - bolile gingivale
  - bolile de inimă
  - diabetul
  - hipertensiunea
  - problemele intestinale sau stomacale
  - nivelurile ridicate sau reduse de testosteron
  - nivelurile ridicate sau reduse de hormoni tiroidieni
  - nivelurile reduse de omega-3
  - nivelurile reduse de vitamina D
  - nivelurile ridicate de fier, ce cresc stresul oxidativ
  - alergiile
  - insomnia cronică sau apneea în somn.
- Creșterea excesivă în greutate și obezitatea: pe măsură ce crești în greutate, dimensiunea creierului se reduce. (Această dezvăluire ar trebui să alunge grăsimea de pe oricine!)
- Dieta americană tipică:
  - zahărul: când zahărul în exces este amestecat cu proteinele și grăsimile, se formează molecule cunoscute ca produse reziduale ale glicării avansate, care contribuie la procesul de îmbătrânire. American Heart Association recomandă, acum, ca femeile să nu consume mai mult de 100 de calorii pe zi de zaharuri adăugate, iar bărbații să nu depășească 150 de calorii pe zi
  - grăsimile nesaturate
  - caloriile excesive.
- Lipsa exercițiilor fizice, a rezistenței și a forței.
- Lipsa unor noi lucruri de învățat.

- Problemele de sănătate mintală și/sau stresul cronic:
  - depresia
  - tiparele de gândire negativă
  - nivelurile excesiv de ridicate sau excesiv de reduse de anxietate
  - fuga după senzații tari sau comportamentul impulsiv
  - mesajele negative despre îmbătrânire.
- Lipsa unor strategii de reabilitare cerebrală atunci când acestea ar fi necesare.
- Lipsa suplimentelor adecvate sau utilizarea lor fără discernământ.
- Lipsa sensului și a scopului în viață.
- Lipsa cunoștințelor despre funcționarea creierului.

Și-atunci cum să mă mai distrez?

Avem un curs la liceu, „Cum să faci un creier bun să devină extraordinar", care se ține în 42 de state și șapte țări și îi învață pe adolescenți cum să aibă grijă de creierul lor. După ce parcurgem partea în care le explicăm ce lucruri să evite pentru a obține și a-și menține creierul sănătos, un băiat plin de „atitudine" izbucnește invariabil în fața tuturor: „Și-atunci cum să mă mai distrez?". În acel moment pornim un joc în clasă, pe care l-am numit „Cine se distrează mai bine, persoana cu creier bun sau cea cu creier rău?"

Cine obține întâlnirea cu fata drăguță și reușește să o păstreze pentru că nu se comportă ca un idiot? Tipul cu creier bun sau cel cu creier rău? Cel cu creier bun!

Cine are mai multă libertate pentru că are un comportament mai consecvent, iar părinții săi au mai multă încredere în el? Adolescentul cu creier bun sau cel cu creier rău? Adolescentul cu creier bun!

Cine este admis la facultatea pe care și-o dorește pentru că are note bune și un comportament consecvent? Persoana cu creier bun sau cea cu creier rău? Persoana cu creier bun!

Cine obține slujba dorită, are mai mulți bani, are relații mai valoroase și mai durabile și trăiește mai mult datorită deciziilor mai bune pe care le ia pe parcursul vieții? Persoana cu creier bun sau cea cu creier rău? Persoana cu creier bun!

Acest exercițiu reușește să-i taie elanul adolescentului care încearcă să justifice un comportament dăunător creierului.

Iată o listă cu strategii și comportamente care încetinesc îmbătrânirea cerebrală. Dacă vrei să trăiești o viață lungă, cu un creier intact, adoptă-le:

- la decizii bune. Un comportament consecvent, chibzuit și conștiincios este indicatorul numărul unu al longevității!
- Înconjoară-te cu un sistem pozitiv și sănătos de susținere, format din prieteni și familie.
- Protejează-ți creierul de traumatisme.
- Asigură-ți un mediu ambiant lipsit de toxine:
  - limitează consumul de alcool la nu mai mult de patru pahare pe săptămână;
  - protejează-te de formarea excesivă a radicalilor liberi.
- Caută să-ți însușești mecanisme sănătoase de reparare a ADN-ului și modalități de a-ți crește lungimea telomerilor. Uleiul de pește, administrarea unui complex de vitamine și consumul de ceai verde au fost asociate cu o lungime mai mare a telomerilor.
- Păstrează-ți sănătatea fizică:
  - luptă să păstrezi niveluri reduse de inflamație în corpul tău
  - evită bolile gingivale și problemele intestinale
  - menține-ți un nivel sănătos al hormonilor tiroidieni, testosteronului și al celorlalți hormoni esențiali
  - menține-ți un nivel sănătos al substanțelor nutritive, precum vitamina D și acizii omega-3
  - fă mișcare și include și programe pentru creșterea rezistenței și forței
  - bucură-te de un somn de calitate, de șapte-opt ore în fiecare noapte
  - menține-ți o greutate sănătoasă și cheltuiește-ți înțelept caloriile.
- Concentrează-te pe o alimentație bogată în substanțe nutritive, care să îi facă bine creierului și corpului:
  - consumă calorii de bună calitate și nu în cantități prea mari
  - bea apă din belșug și evită caloriile lichide
  - consumă proteine slabe de bună calitate
  - consumă carbohidrați buni (cu conținut glicemic redus și bogați în fibre)
  - limitează consumul de grăsimi la cele sănătoase, în special cele care conțin acizi omega-3

- consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a spori aportul de antioxidanți
- gătește cu ierburi aromatice și mirodenii sănătoase pentru creier
- evită zahărul.

• Fă mișcare, dezvoltându-ți rezistența și forța.
• Continuă să înveți pe tot parcursul vieții.
• Adoptă câteva practici de management eficient al stresului, precum respirația profundă și meditația.
• Ai grijă de sănătatea ta mintală și evită anxietatea puternică și depresia:
- menține-ți anxietatea în parametri normali pentru a-ți ține sub control comportamentul
- păstrează-ți o stare de spirit optimistă
- transmite mesaje pozitive despre îmbătrânire.

• Apelează la strategii de reabilitare cerebrală la nevoie, cum sunt neurofeedbackul sau terapia cu oxigen hiperbaric.
• Suplimentează-ți alimentația în mod adecvat:
- ia un complex de multivitamine
- ia un supliment cu omega-3
- ia un supliment cu vitamina D
- ia în considerare posibilitatea de a lua un supliment individualizat, special ales pentru tipul tău de creier.

• Protejează-ți și refă-ți ADN-ul — controlul oxidării și inflamării și evitarea toxinelor sunt aspecte esențiale ale acestui proces, alături de substanțe nutritive ca ceaiul verde, acizii omega-3, multivitaminele și superalimentele; din categoria acestora din urmă fac parte anumite cereale, precum semințele de chia[1] și quinoa[2], ierburile de mare și algele; multe dintre mirodenii pot fi, de asemenea, benefice.
• Descoperă-ți sensul și scopul vieții și investește în dezvoltarea lor.
• Ține-ți sub observație starea de sănătate cerebrală.

6. Cum poți ști dacă nu vezi? Imagistica cerebrală SPECT este un instrument esențial la clinica Amen, ajutându-ne să înțelegem starea

[1] Cereală denumită științific „Salvia hispanica", ale cărei semințe, de dimensiuni foarte mici, sunt bogate în minerale, acizi omega-3, antioxidanți și proteine complexe. (*n. trad.*)

[2] Cereală de origine peruană, considerată un foarte bun înlocuitor al cărnii datorită conținutului proteic ridicat. (*n. trad.*)

curentă a funcțiilor cerebrale ale pacienților noștri și să identificăm cele mai potrivite măsuri de intervenție.

Din momentul în care am cerut prima tomografie SPECT, în 1991, am știut că este un instrument puternic, pentru că atunci când oamenii vedeau tomografiile își schimbau comportamentul.

Schimbarea comportamentului după ce primești noi informații este o dovadă de inteligență.

Tomografiile SPECT sunt extrem de utile întrucât ne oferă mai multe informații pentru a-i putea ajuta pe pacienții care suferă de demență, probleme de memorie, traumatisme cerebrale, depresie, comportament obsesiv, abuz de substanțe, sindromul deficitului de atenție (ADHD), probleme de control al furiei și altele. Când sunt folosite în asociere cu un istoric clinic detaliat, tomografiile ne permit să identificăm cu precizie tratamente specifice tiparelor cerebrale ale pacienților noștri. În plus, acestea ne ajută să folosim și să dezvoltăm tratamente cât mai naturale pentru optimizarea creierului, ținând cont, într-o anumită măsură, că unele dintre intervențiile farmaceutice tipice au apărut ca fiind toxice pe tomografii. Unul dintre cele mai importante roluri ale tomografiilor este că ajută pacienții să-și construiască o relație mult mai apropiată cu creierul lor și să fie mult mai dornici să aibă grijă de ei înșiși.

E drept că utilizarea clinică a tomografiilor SPECT nu a fost îmbrățișată de toți colegii mei, dar numărul celor care o folosesc zilnic crește constant. Se întâmplă frecvent să ne fie cerut sfatul de către medici din întreaga lume care vor să includă tomografia cerebrală SPECT și conceptele asociate acesteia în practica lor cotidiană. Fără metode de imagistică cerebrală care să îi ghideze, medicii bâjbâie în întuneric, întrebându-se ce ar putea face pentru a-și ajuta cu adevărat pacienții și pe ei înșiși să trăiască mult și să-și păstreze tinerețea. În capitolul 10 vor fi prezentate informații mai detaliate despre cum îți poate fi utilă imagistica cerebrală SPECT, chiar dacă nu îți vei face niciodată o asemenea investigație.

7. Nu ești blocat în tiparul cerebral pe care îl ai. Poți să îl îmbunătățești, chiar dacă ai fost neglijent cu creierul tău. Poți să îți schimbi creierul și, astfel, să îți schimbi viața.

Aceasta este una dintre cele mai interesante descoperiri din medicină. Acest mesaj plin de speranță ne ghidează munca din 1991. La clinica Amen am făcut mii de tomografii înainte-și-după, precum cele ale lui Carlos, și am demonstrat că, prin intervenții bine țintite și adaptate specificului creierului *poți stimula funcționalitatea fiziologică a acestui organ vital și îi poți descreste vârsta funcțională, chiar dacă l-ai tratat necorespunzător în trecut*!

Mulți oameni intuiesc că un comportament negativ ne face să îmbătrânim mai repede. Este vizibil pe pielea fumătorilor, în aspectul deplorabil al dependenților de metamfetamine sau în slăbirea funcțiilor cognitive la persoanele care suferă de alcoolism. Din nefericire, experiența m-a învățat că oamenii nu au nici cea mai vagă idee despre modul în care sănătatea lor fizică le afectează sănătatea cognitivă și mintală.

Am realizat, spre exemplu, un proiect fascinant cu un grup de femei de afaceri. Când creierul tău funcționează corect, și afacerea ta merge bine! Unul dintre directorii executivi implicați în acest studiu, Tina, se lupta cu depresia, obezitatea și un diabet scăpat de sub control. Tomografia sa cerebrală SPECT arăta îngrozitor.

Aceasta mi-a povestit că fusese diagnosticată cu diabet cu câțiva ani în urmă, dar că nu găsise timp să se dedice însănătoșirii sale. Se gândea că la un moment dat va ajunge să se ocupe și de asta. Mi-am spus în sinea mea: „Ceea ce face ea e o mare nebunie." (Cortexul meu prefrontal, sau CPF-ul, situat în treimea frontală a creierului, m-a împiedicat însă să o spun cu voce tare). Tina, ca mulți alții, nu avea idee că diabetul cauzează și probleme cerebrale. Afectează vasele de sânge, inclusiv pe cele care se găsesc la nivelul creierului și dublează riscul de Alzheimer. Obezitatea, chiar și neasociată cu alte probleme, este, de asemenea, un factor de risc pentru 30 de afecțiuni medicale, inclusiv boala Alzheimer și, după cum vom vedea, afectează creierul.

M-am uitat la ea și i-am spus: „Niciun aspect al vieții tale nu va funcționa corect, mai ales afacerea, dacă creierul tău nu e bine. Problemele de sănătate fizică sunt o «urgență cerebrală». Este de o importanță critică să ajungi să-ți controlezi greutatea și diabetul și, când vei reuși asta, și starea ta de spirit se va îmbunătăți."

Tomografie cerebrală SPECT normală

Activitate completă, chiar simetrică

Tomografie SPECT inițială a creierului Tinei

Activitate generală redusă

Tomografie SPECT de verificare a creierului Tinei

Activitate generală sporită

De când am început să lucrăm împreună, Tina a pierdut 18 kg, diabetul său este sub control, starea ei de spirit este mai bună, iar ea arată și se simte mult mai tânără. În plus, având o putere de concentrare, un nivel de energie și o judecată mult mai bune, a reușit să-și îmbunătățească în mod vizibil și afacerea.

Nimic din toate acestea nu este dificil și nu îți cere să te privezi de ceva! Trebuie doar să faci alegeri înțelepte și să iei decizii bune

Vei descoperi că niciuna dintre strategiile descrise în această carte nu este dificilă și nici nu îți cere să te privezi de ceva. Programul se bazează pe

alegeri înțelepte și pe decizii bune. Mentalitatea este esențială în acest caz. Dacă simți că îți este interzis ceva, vei opune rezistență. Dacă simți că ți se oferă darul unei vieți îndelungate și prospere a minții și corpului tău, îți va fi ușor să te ții de acest program. Ba chiar, având atitudinea potrivită, vei începe să îți protejezi sănătatea cu mai multă vigilență de acele persoane din viața ta care încearcă în mod activ să ți-o fure.

În această etapă a vieții mele, mă interesează doar acele obiceiuri și alimente care îmi aduc un serviciu în locul celor care mă înrobesc și-mi consumă rezervele. Adoram înghețata Rocky Road până am aflat nu numai că este plină de zahăr și calorii, ce întreține obezitatea, inflamația și activarea haotică a celulelor cerebrale, dar conține și un anumit tip de grăsime, acidul palmitic, care păcălește creierul să aibă impresia că nu a mâncat nimic. Nu e de mirare că, încă de la jumătatea primului bol de înghețată, mă gândeam deja să-l mănânc pe al doilea. Asta nu se întâmplă cu iaurtul dietetic și afinele, care îmi plac la fel de mult.

Pentru a aplica cu succes acest program, va trebui să îți folosești CPF-ul pentru a face planuri și a gândi în avans. Fortificarea acestei părți a creierului îți va îmbunătăți în mod semnificativ puterea de concentrare, spiritul de prevedere, rațiunea și capacitatea de a-ți controla impulsurile. Pe parcursul cărții îți voi sugera sute de modalități de a-ți spori funcționalitatea CPF-ului și de a lua decizii mai bune în viață, astfel încât să rămâi pe drumul cel bun pentru a-ți atinge țelurile. Ca să ai succes va trebui, de asemenea, să ai un creier cu o puternică forță emoțională sau limbică, care să te țină motivat să urmezi calea spre sănătate.

De ce ai vrea să adopți în întregime acest program *acum*

Adoptând strategiile pentru un creier sănătos detaliate în această carte, poți să-ți păcălești genele, să-ți frânezi îmbătrânirea și chiar să inversezi acest proces astfel încât să arăți și să te simți mai tânăr într-un timp foarte scurt. Cercetătorii demonstrează că în numai trei luni de la preluarea unui obicei sănătos se poate observa o diferență măsurabilă în speranța ta de viață. Urmând planul descris în această carte, creierul tău va începe să arate mai tânăr în numai opt săptămâni.

În timpul conferințelor, îmi întreb adesea auditoriul: „Câți dintre voi vă doriți să trăiți până la 85 de ani sau chiar mai mult?“ Majoritatea ridică mâna. „Știați că“, întreb mai departe, „50 la sută dintre persoanele de 85 de ani sau mai mult vor fi diagnosticate sau au deja simptome severe de Alzheimer ori altă formă de demență?“ Această statistică le atrage atenția și ar trebui să ți-o atragă și ție.

Prin ce diferă Alzheimerul de demență? Demența este o categorie-umbrelă, mai amplă. Alzheimerul este unul dintre tipurile frecvente de demență. Alte tipuri mai sunt demența alcoolică, demența asociată traumatismelor cerebrale, demența vasculară (asociată adesea cu accidente vasculare cerebrale mai mult sau mai puțin puternice), pseudodemența (depresie ce mimează demența) și demența lobului temporal frontal, ca să enumerăm câteva.

Ca urmare a îmbătrânirii populației, se așteaptă ca incidența Alzheimerului să se tripleze, de la 5 la 15 milioane de americani în următoarele decade, fără să se se prefigureze și un tratament pentru acesta în viitorul apropiat. Dacă asta nu te impulsionează suficient de mult și nu te face să vrei să te însănătoșești, ar fi bine, poate, să te oferi voluntar pentru două săptămâni la un azil de bătrâni ca să cunoști câteva persoane cu Alzheimer și alte forme de demență. Este o boală înspăimântătoare, care îți anulează abilitatea de a forma noi amintiri. Într-o fază mai avansată, pierzi și amintirile vechi. Iar povara pe care o suportă familia este enormă.

Unul dintre motivele pentru care probabilitatea de a se descoperi un tratament pentru Alzheimer și alte forme de demență este foarte mică este faptul că acestea încep cu 30 de ani sau chiar mai mult înainte să apară vreun simptom. Conform unui studiu realizat la UCLA, 95 la sută dintre persoanele care suferă de Alzheimer au fost diagnosticate când se aflau deja în stadii moderate spre grave ale bolii, când nu mai putea fi făcut mare lucru. Scanarea și intervențiile timpurii sunt absolut esențiale.

Institutul Național de Gerontologie a revizuit recent ghidul etapizat pentru Alzheimer. Vechiul ghid evidențiа trei stadii ale bolii:

1. Stadiul normal, în care oamenii nu prezintă simptome
2. Stadiul modificărilor cognitive ușoare, în care persoanele din jur și rudele încep să observe o problemă
3. Boala Alzheimer propriu-zisă, în care se manifestă o problemă gravă

Pe baza noilor informații dezvăluite de imagistica cerebrală, Institutul Național de Gerontologie a adăugat încă un stadiu:

1. Stadiul normal
2. Stadiul preclinic, în care nu se manifestă simptome evidente în exterior, dar în timpul căruia apar deja schimbări negative la nivelul creierului
3. Stadiul modificărilor cognitive ușoare
4. Boala Alzheimer propriu-zisă

Ți-ai dat seama care este problema în depistarea acestei boli? Nu ai deloc simptome, dar creierul tău începe deja să se deterioreze dramatic, cu 30 până la 50 de ani înainte să apară primele simptome! Prevenirea Alzheimerului și a altor boli asociate îmbătrânirii trebuie să înceapă acum, nu mâine, indiferent ce vârstă ai. O persoană diagnosticată cu boala Alzheimer la 59 de ani a început, cel mai probabil, să prezinte modificări nocive la nivelul creierului înainte de a fi împlinit 30 de ani. O persoană diagnosticată cu această boală la 70 de ani prezenta deja dovezi ale deteriorării cerebrale pe la 40 de ani.

Pierderea memoriei sau încețoșarea creierului la 40, 50, 60, 70 sau chiar 80 de ani nu este normală. Este un semn că ai probleme. Fii înțelept și nu aștepta să te lovească problema înainte de a lua hotărârea să te faci sănătos.

Marianne avea 59 de ani când ajunsese pe punctul de a-și da demisia. Avea o funcție înaltă în domeniul afacerilor, dar simțea că mintea începea să i se deterioreze. Fizic, o durea tot corpul și își simțea creierul încețoșat cât era ziua de lungă. Inițial, credea că asta nu însemna „decât" că îmbătrânea, că tuturor ni se întâmplă la fel. Dar pe măsură ce situația se înrăutățea, a început să realizeze că era nedrept față de cei cu care lucra să nu se ridice la înălțimea așteptărilor, așa că s-a văzut nevoită să ia în considerare necesitatea de a renunța la un loc de muncă pe care îl iubea. Avea impresia că zilele ei bune trecuseră și își epuizase deja resursele. Însă, după ce fiica sa i-a dat să citească una dintre cărțile mele, Marianne s-a angajat imediat în program. Spre uimirea ei, în numai două luni a început să se simtă mult mai bine, durerea i-a dispărut, iar ceața de pe creier s-a împrăștiat. După un an, a reușit să slăbească 13 kg și să-și simtă creierul tânăr, plin de energie și cu o gândire ascuțită, cum nu-l mai avusese de zeci de ani. „Am o minte iute și mă bucur și de înțelepciunea dată de experiență", mi-a spus. „Simt că am atins apogeul vieții mele și nu mai am impresia că am lăsat în urmă ceea ce am avut mai bun."

Ce este mai probabil? Ca tratamentele cunoscute acum pentru Alzheimer să poată un avea impact mai devreme sau mai târziu în evoluția bolii? Evident că într-un stadiu mai timpuriu. Cu cât rămâne mai mult țesut cerebral care să poată fi salvat, cu atât mai bine. Cea mai bună strategie de a reduce riscul de Alzheimer și chiar de a-l preveni este cea de a diminua incidența bolilor și problemelor de sănătate asociate cu apariția sa, precum traumatismele cerebrale, abuzul de droguri și de alcool, bolile de inimă, bolile vasculare, accidentele vasculare cerebrale, cancerul, obezitatea, apneea în somn, diabetul, hipertensiunea, depresia, expunerea la substanțe toxice, nivelurile reduse de testosteron și de hormoni tiroidieni.

Această carte va fi planul tău de luptă în descreșterea riscului de a dezvolta boala Alzheimer sau altă formă de demență și, în cursul acestui proces, vei arăta și te vei simți mult mai bine, vei avea o memorie mai bună și abilități crescute de a lua decizii. Întrucât problemele legate de îmbătrânire se instalează cu mult înaintea manifestării primelor simptome, *acesta* este momentul în care trebuie să începi să-ți iei în serios sănătatea cerebrală, indiferent ce vârstă ai. Multe dintre bolile îmbătrânirii pornesc, de fapt, din copilărie sau adolescență, având-și rădăcinile în obezitate, traumatisme cerebrale, depresie și un sistem de susținere nesănătos. Să-ți ții copiii și nepoții sănătoși este unul dintre cele mai prețioase daruri pe care le poți oferi acestora. În lumina lucrurilor pe care le-am aflat, dacă ești genul de bunic care împarte bucuros dulciuri și înghețată ori de câte ori este vizitat de nepoți trebuie să realizezi că nu le faci cu siguranță un bine.

Cartea este organizată în jurul a zece povestiri care evidențiază cele mai importante concepte pe baza cărora îți poți folosi creierul ca să-ți schimbi vârsta:

1. Povestea lui Buni, a Lisei și a lui Ruth îți va arăta cât de important este să-ți cunoști principalii indicatori numerici ai sănătății. Nu poți schimba ceea ce nu măsori. Dacă lași acești indicatori să-ți scape de sub control, aceasta ar putea duce la moartea ta timpurie. Prima poveste îți va prezenta, de asemenea, un plan prin care poți reduce riscul de Alzheimer și problemele de memorie asociate îmbătrânirii.
2. Povestea Tamarei îți va demonstra cum ceea ce mănânci îți poate literalmente otrăvi corpul, epuiza creierul și te poate face să îți dorești să părăsești lumea asta mai devreme sau, dimpotrivă, cum poate fi cel mai bun medicament pentru tine. Dacă ești înțelept, vei dori să consumi doar alimentele care îți fac bine.

3. Povestea lui Andy va dezvălui cât este de important să devii puternic ca să trăiești mult. Tomografiile sale cerebrale realizate înainte și după implementarea programului te vor convinge că poți să arăți și să te simți incredibil de tânăr dacă urmezi pașii indicați, mai ales dacă începi să faci mișcare în mod regulat.
4. Povestea lui Jose demonstrează fără doar și poate cum sănătatea fizică a creierului îți amplifică abilitatea de a lua decizii ca să poți trăi mai mult.
5. Povestea lui Jim evidențiază importanța învățării pe tot parcursul vieții pentru menținerea tinereții creierului.
6. Povestea lui Joni ilustrează conexiunea dintre sănătatea cerebrală, o piele frumoasă și o viață sexuală sănătoasă. Sănătatea pielii tale este reflexia în exterior a sănătății creierului. De vreme ce acesta este reprezentat în proporție de 50% de simțul vizual, e natural ca o piele sănătoasă să te facă atractiv pentru cei din jur.
7. Povestea sfâșietoare a lui Chris și Sammie va demonstra cât este de necesar să tratezi durerea, depresia, tulburările de anxietate și alte provocări emoționale ca să-ți dorești să trăiești mult și să te simți tânăr.
8. Anthony, Patrick, Nancy și alții îți vor dovedi că traumatismele cerebrale sunt adesea reversibile dacă se urmează un program intens, bine ales și bine țintit.
9. „Povestea celor doi Rick" va pune în evidență cât de importante sunt relațiile tale sociale pentru a-ți recăpăta și păstra sănătatea.
10. Daniel — eu sunt acela — și imagistica cerebrală SPECT îți vor povesti cum tomografiile cerebrale prezentate în această carte mi-au schimbat viața în întregime și cum ar putea să o schimbe și pe a ta în aceeași măsură, chiar dacă nu-ți vei scana vreodată creierul.

În plus, vei găsi aici informații detaliate despre diverse mijloace și strategii la care poți apela pentru a-ți proteja în mod activ creierul, precum și despre o utilizare chibzuită și conștientă a suplimentelor naturale.

Uimitoarea transformare a lui Steve

Cu 18 luni înainte de a scrie această carte, Steve avea 40 de ani și o greutate de 286 kg. Era deprimat și se lupta cu o dependență de 25 de ani de alcool și nicotină. Suferea de apnee în somn, hipertensiune, diabet și o durere cronică severă de picioare, care îl tortura zi și noapte. Era atât de

mare încât, dacă se întâmpla să cadă, trebuia să sune la 911 și să cheme o echipă să-l ajute să se ridice. În punctul în care ajunsese, se gândea să se sinucidă și și-a dat seama, în cele din urmă, că nu avea decât două posibilități: să trăiască sau să moară. A ales viața.

Sora lui i-a dat un exemplar din cartea mea *Change Your Brain, Change Your Body*, pe care l-a urmat cu conștiinciozitate și, având susținerea mai multor persoane deschise și cu spirit voluntar, Steve a pierdut 71 kg în următoarele patru luni, ajungând acum să fie mai slab cu 172 kg. În plus, a reușit ca, în locul celor zece tipuri de medicamente pe care era nevoit să le ia, să rămână doar cu două și a scăpat de durere, diabet, țigări, totul fără nicio intervenție chirurgicală. Nu numai că arată și se simte cu mult mai tânăr, dar și creierul său a întinerit. Are o putere mai mare de concentrare, mai multă energie și o memorie mai bună. În esență, Steve și-a folosit creierul ca să-și schimbe vârsta și a reușit să-și salveze viața în acest proces. Dacă Steve poate folosi aceste principii pentru a se însănătoși, știu sigur că și tu poți.

CAPITOLUL 1

Buni, Lisa și Ruth

Ține-ți sub observație indicatorii numerici ca să ai mintea sănătoasă și să previi Alzheimerul și celelalte boli ale bătrâneții

Nu-mi găsesc niciodată cheile. Câteodată le descopăr lângă ouă, în frigider.
Am 52 de ani. E normal să mi se întâmple asta, nu?
MAI GÂNDEȘTE-TE!

CÂND ERA MICĂ, Lisa o adora pe Buni, mama mamei sale. Buni și Lisa făceau împreună prăjituri, jucau cărți ore întregi, spuneau glume copilărești și culegeau prune din curtea bunicii. Buni a învățat-o pe Lisa cum să prepare fructele pentru gemul de prune, pe care le plăcea la nebunie să-l împartă. Buni era supraponderală, așa că ea era cea care îi ținea scara Lisei și fetița se cățăra în copac după prune. În nopțile în care dormea la ea, Buni îi citea mereu povești. Lisa își amintește că râdea de se prăpădea când o auzea imitând personajele cu tot felul de voci comice. Noaptea, pe întuneric, își promiteau că vor fi mereu prietene. Lisa adora să se cuibărească în brațele mereu moi ale lui Buni. Simțea că este iubită necondiționat în prezența bunicii, unul dintre cele mai frumoase sentimente de care își aduce aminte din copilărie.

Mai târziu, când Lisa avea vreo 12 ani, ceva a început să se schimbe. Inițial, abia se observa. Buni părea mai puțin interesată să-și petreacă timpul cu ea. Nu mai glumea, îi zicea tot mai rar povești și spunea că e prea obosită ca să se joace sau să culeagă prune. Era și mult mai irascibilă cu Lisa, uneori chiar țipa la ea fără vreun motiv serios. Lisa se simțea devastată, însă Buni nu a înțeles atunci că fetița avea nevoie de mângâiere, nu a observat semnalele de alarmă date de ea. Lisa își amintește că aceea a fost una dintre cele mai triste și mai derutante perioade din viața ei. Încerca să-și dea seama dacă a supărat-o cu ceva pe Buni. „Ce s-a întâmplat cu Buni?"

își întreba deseori mama, dar aceasta îi răspundea de fiecare dată „Nu te mai îngrijora, bunica n-are nimic." Asta nu făcea decât să-i adâncească durerea și să-i accentueze confuzia Lisei. Poate chiar era vina ei și Buni nu o mai iubea.

Bunica ei avea 65 de ani când Lisa a început să-i observe schimbarea. Pe la acea vârstă, fusese diagnosticată cu diabet și hipertensiune. Lisa își aduce aminte că o văzuse de multe ori pe Buni luând pastile și făcând injecții ca să se simtă mai bine, dar nimeni nu părea prea îngrijorat de sănătatea ei.

Când Lisa avea 14 ani, starea bunicii s-a agravat brusc. Cu fata în mașină, aceasta s-a rătăcit în timp ce se întorcea acasă de la magazin. S-a panicat și a oprit un bărbat care traversa strada să-i ceară ajutorul, dar nu a reușit să-i spună unde locuiește. Părea speriată și dezorientată, ca un copil. Lisa l-a rugat atunci să îi sune bunicul ca să vină să le ia.

Odată ajunse acasă, Lisa și-a luat mama la întrebări. „Mamă, știu că ceva nu e în regulă cu Buni. Creierul ei nu funcționează cum trebuie. Are nevoie de ajutor." Cu toate acestea, familia a continuat să caute scuze, pretinzând ca fiind firesc un comportament evident anormal. Reflectând asupra acelei perioade, din perspectiva adultului, Lisa își amintește cât de revoltată se simțea realizând că, deși încă o adolescentă, era singura voce a rațiunii care se lupta cu morile de vânt. Abia după ce bunica s-a mai pierdut de câteva ori, cei din familie au devenit suficient de îngrijorați ca să o ducă la un doctor, care a diagnosticat-o cu demență senilă și i-a recomandat să se mute într-un azil pentru persoane cu probleme de memorie.

Și duse au fost sentimentele de fericire și căldură de care se bucura cândva când mergea la Buni. Azilul unde s-a mutat mirosea a spital și atmosfera era rece, iar Lisa se simțea ciudat acolo și îi era teamă. Nu știa niciodată ce variantă a lui Buni va găsi: uneori zâmbea când o vedea, alteori nici măcar nu o recunoștea. Uneori, când Lisa îi citea, Buni părea veselă și implicată, alteori nu voia decât să fie lăsată singură. Câțiva ani mai târziu, a murit în azil. Oricum, Lisa simțea că Buni murise cu adevărat cu mulți ani înainte, când personalitatea sa a început, încetul cu încetul, să intre în declin. La înmormântare, îi treceau prin minte toate momentele speciale pe care le avuseseră împreună. Nu se putea abține să nu se întrebe cum se putea să dispară cineva, când trupul său mai era încă în viață. Și nu-și putea stăpâni tristețea. A început să se gândească ca nu cumva și ea, și mama ei să aibă aceeași problemă. Se ruga la Dumnezeu să nu fie așa.

Mama Lisei, Ruth, era și ea plină de veselie și umor. Și cu ea petrecuse multe momente deosebite, gătind, citind și jucându-se. Ca și Buni, Ruth era o bucătăreasă nemaipomenită, care se lupta cu greutatea excesivă, o formă incipientă de diabet și hipertensiune. Era, de asemenea, o bunică minunată pentru cele trei fetițe ale Lisei, ceea ce îi reamintea acesteia de apropierea pe care o avusese față de bunica ei. De fapt, fetițele îi spuneau mamei sale tot Buni. În adâncul ei, era mereu atentă la sănătatea cerebrală a mamei sale. Nu voia ca nepoatele acesteia să-și piardă relația extraordinară, plină de viață, de care se bucurau alături de Buni a lor, așa cum i se întâmplase ei cu Buni a sa. Sub impulsul acestei preocupări a ajuns Lisa, o femeie de 40 de ani acum, să-mi cumpere cartea *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale.*

Când Ruth a ajuns la vârsta de 68 de ani, cele mai negre temeri ale Lisei au început să prindă formă. În primele faze, îi era doar greu să-și găsească cuvintele. Dacă voia să spună *câine,* se întâmpla să articuleze fără să vrea *latră*; dacă se gândea la *lapte,* spunea, uneori, *vacă.* Odată, vrând să îi ceară o îmbrățișare nepoatei sale, a spus „Dă-i o palmă lui Buni."

Și memoria sa începuse să fie afectată. Lisa a observat-o de mai multe ori întinzându-se după telefon ca să-și sune sora, cu care vorbise cu cinci minute mai devreme. Sora ei a recunoscut că asta se întâmpla deseori. Tatăl Lisei a povestit, chiar, că au fost momente în care o găsea pe mama sa stând în mijlocul camerei și uitându-se în gol, fără să știe ce voia să facă acolo. Ba, de vreo două ori, s-a întâmplat chiar ca Ruth să se rătăcească în orașul în care locuia de 30 de ani și să fie obligată să-și sune soțul ca să o îndrume. Tatăl Lisei a instalat atunci un GPS în mașină ca să o ajute în asemenea situații. (Chiar mă întreb câteodată dacă sistemele GPS nu întârzie diagnosticarea cu Alzheimer în fază incipientă, fiindcă oamenii nu mai trebuie să se bazeze atât de mult pe memoria lor ca să ajungă din punctul A în punctul B și, astfel, deficitul lor nu poate fi observat mai devreme și, implicit, nu-i poate determina să caute ajutor mai repede.)

La început, tatăl Lisei era amuzat de eforturile mamei. Își explica și se detașa rapid de problemă cu replici ca „Nu-i nimic, pur și simplu îmbătrânește. E foartă stresată." Sau „Știi doar că mama ta nu a avut niciodată o memorie strălucită, nici un simț de orientare prea bun. Își va reveni. Totul e-n regulă."

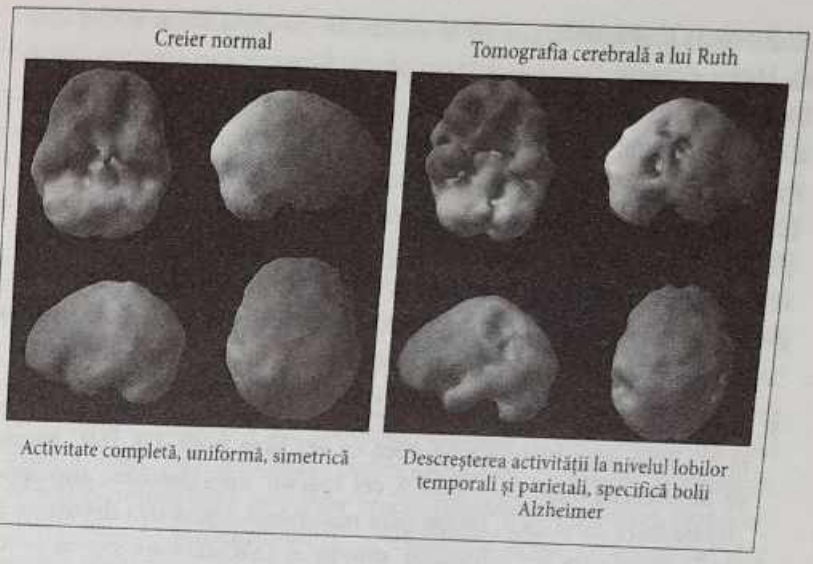
Pentru că semnele timpurii de demență pot alterna cu perioade de lucidi-tate, familiile celor afectați tind să nege ce se întâmplă. Acesta este un fapt tragic, căci, cu cât se apelează mai devreme la ajutor specializat, cu atât sunt mai mari șansele de ameliorare. Aducându-și aminte de Buni a ei, Lisa nu avea de gând să-și ignore temerile, nici să-i lase pe ceilalți să le minima-lizeze. I-a atras atenția tatălui său cu hotărâre și plină de îngrijorare: „Mama are nevoie de ajutor și are nevoie acum." Împreună, au abordat-o pe aceasta și i-au explicat preocupările lor, cauzate de ceea ce observaseră la ea în ultima vreme, implorând-o să meargă la clinica Amen. La început, Ruth s-a opus. „O să fiu bine", spunea, ceea ce a speriat-o și mai tare pe Lisa. Apoi, aceasta i-a reamintit de Buni și i-a explicat că dacă se va trata mai devreme ar putea să evite soarta ei. La auzul acestui argument, Ruth a acceptat să vină la clinică pentru consult și scanare cerebrală SPECT.

Le-am primit cu brațele deschise pe cele două femei când mi-au intrat în cabinet și le-am ascultat povestea. Mi-a fost suficient chiar și numai ce mi-au descris ele ca să suspectez că Ruth ar avea Alzheimer. Cu toate acestea, după o experiență de 30 de ani ca neuropsihiatru, știam că nu mă puteam baza doar pe presupuneri. Trebuia să văd cu ochii mei, să testez, să examinez pentru a obține cât mai multe informații cu putință.

Tomografiile SPECT pe care i le-am făcut lui Ruth pentru a stabili diag-nosticul au dezvăluit prezența a trei aspecte întâlnite la bolnavii de Alzheimer:

1. O activitate redusă la nivelul lobilor parietali, pe partea superioară a regiunii din spatele creierului. Lobii parietali au legătură cu simțul de orientare.
2. O activitate redusă la nivelul lobilor temporali, care ajută la stocarea pe termen lung a amintirilor. Lobii temporali sunt implicați, totodată, când ne căutăm cuvintele potrivite.
3. O activitate redusă într-o regiune denumită girusul cingular posterior, în profunzimea zonelor din spatele creierului. Girusul cingular poste-rior este una dintre primele părți din creier care moare la bolnavii de Alzheimer și este responsabil de memoria vizuală.

Testarea structurată pe care o folosim la clinica Amen pentru evalua-rea memoriei a pus, de asemenea, în evidență o serie de probleme semnificative, atât în accesarea memoriei pe termen scurt, cât și a celei pe termen lung.



Cunoaște-ți indicatorii numerici ai sănătății: nu poți schimba ceea ce nu măsori

Următorul pas a fost să îi evaluez principalii indicatori de sănătate. Este vital și pentru tine să cunoști și să optimizezi valorile pe care aceștia le au în organismul tău; reprezintă un pas foarte important în a te ajuta să trăiești mai mult și să arăți mai tânăr.

Iată lista pe care o folosim la clinica Amen:

1. IMC (indicele de masă corporală)
2. Raportul dintre talie și înălțime
3. Număr de calorii necesare/număr de calorii consumate
4. Cantitatea și diversitatea legumelor și fructelor consumate într-o zi
5. Numărul de ore de somn dormite pe noapte (excluzând perioadele cu apnee)
6. Tensiunea arterială
7. Hemoleucograma completă
8. Profilul metabolic complet, incluzând testarea glicemiei (FBS)
9. Hemoglobina glicată A1C, test aplicat diabeticilor
10. Nivelul de vitamina D
11. Nivelul hormonilor tiroidieni

12. Proteina C reactivă
13. Homocisteina
14. Feritina
15. Testosteronul
16. Analiza lipidelor totale
17. Nivelurile de acid folic și de vitamina B_{12}
18. Analizele pentru sifilis și HIV
19. Apolipoproteina E-genotipare
20. 12 factori de risc pentru sănătate, a căror listă poate fi oricând supusă modificărilor

1. **Supraveghează-ți IMC-ul**: IMC-ul sau indicele de masă corporală al lui Ruth avea valoarea 32, ceea ce era prea mult. Un IMC normal se încadrează între 18,5 și 24,9, cel specific unei persoane supraponderale între 25 și 29,9, iar cel care marchează obezitatea depășește 30. Ai la dispoziție un calculator simplu al IMC-ului pe site-ul nostru www.amenclinics.com. Ruth era obeză, ceea ce nu o ajuta deloc să-și păstreze creierul sănătos. După cum am precizat, obezitatea este asociată cu o masă și o activitate cerebrală redusă. Obezitatea dublează riscul de a dezvolta boala Alzheimer. Există, probabil, mai multe mecanisme care stau la baza acestei realități, inclusiv faptul că celulele adipoase produc substanțe chimice cu efect inflamator și stochează toxinele în corp.

   Unul dintre motivele pentru care le cer pacienților mei să își afle IMC-ul este faptul că îi împiedică să se mai mintă în privința propriei greutăți. Am luat cina, de curând, cu un prieten căruia părea să nu-i pese deloc de greutatea sa, deși era diabetic și-și făcea chiar atunci la masă injecția cu insulină. Am început să discutăm pe această temă și i-am calculat pe loc IMC-ul. Crede-mă, pot fi un prieten foarte enervant dacă observ că nu ai grijă de tine. IMC-ul său depășea valoarea 30, deci se încadra la categoria obezitate. Am reușit, în felul acesta, să-i atrag atenția. De atunci, a pierdut nouă kilograme și se străduiește cu mai multă convingere să-și amelioreze starea de sănătate. Adevărul te va elibera. Află-ți IMC-ul.

   Lui Ruth i-am prescris imediat un program structurat de slăbit.

2. **Supraveghează-ți raportul talie-înălțime**: o altă modalitate de a măsura cât este de sănătoasă greutatea ta este cu ajutorul raportului dintre talie și înălțime. Unii cercetători consideră că acest parametru este chiar

mai precis decât IMC-ul. Acesta nu ia în calcul structura individului, genul acestuia sau raportul dintre masa musculară și masa adipoasă. De exemplu, doi oameni pot avea același IMC, deși unul poate fi mai musculos și poate avea mult mai puțină grăsime abdominală decât celălalt, fiindcă IMC-ul nu furnizează informații și despre distribuția țesutului adipos. Raportul talie-înălțime este calculat prin împărțirea circumferinței taliei la înălțime. Spre exemplu, un bărbat cu o talie de 81 cm și o înălțime de 1,77 m (177 cm) va trebui să împartă 81 la 177 pentru a obține un indice de 45,7%. Se consideră că acest parametru poate oferi un indiciu mult mai precis despre starea de sănătate, întrucât cel mai periculos este ca țesutul adipos în exces să se localizeze pe abdomen. Grăsimea din abdomen, asociată cu o circumferință mai mare a taliei, este activă din punct de vedere metabolic și produce diverși hormoni care pot avea efecte dăunătoare, precum diabetul, hipertensiunea și dezechilibrul nivelului de lipide (colesterolul din sânge). Mulți atleți, atât bărbați, cât și femei, care au deseori un procent mai mare de masă musculară și mai mic de masă adipoasă, au valori destul de ridicate ale IMC-ului, însă un raport talie-înălțime care se încadrează în parametri normali. Aceasta se verifică, de asemenea, în cazul femeilor care au corpul mai degrabă în formă de „pară" decât de „măr".

Este indicat ca circumferința taliei tale, măsurată în centimetri, să fie mai mică decât jumătate din înălțime. Astfel, dacă ai 1,68 m în înălțime, nu ar trebui ca circumferința taliei tale să depășească 84 cm. Dacă ai 1,83 m, nu ar trebui să depășești 91 cm în talie ș.a.m.d.

Atenție! Trebuie să-ți măsori efectiv talia cu un metru! Mărimea pe care o porți la pantaloni nu este valabilă, fiindcă mulți producători de îmbrăcăminte își fac mărimile mai largi decât valorile pe care le declară pe etichete, pentru a nu-și jigni cumpărătorii. Îmi amintesc că preferam să-mi cumpăr varianta cu croială lejeră, și la pantalonii lungi, și la cei scurți, pentru că, astfel, puteam încăpea încă într-o mărime ce indica o circumferință a taliei de 86 cm. Nu era chip însă să intru în varianta cu croială strâmtă a aceleiași mărimi, care, realizez privind restrospectiv, corespundea cu adevărat unei circumferințe a taliei de 86 cm, spre deosebire de croiala lejeră, ce ar fi trebuit să fie etichetată cu o mărime în plus. De când desfășor această muncă de cercetare, am observat că mulți oameni nu-și cunosc cu precizie circumferința taliei și se cufundă într-o negare absolută. Mulți dintre jucătorii noștri din

Liga Națională și mulți dintre pacienți își subestimează acest parametru. Unul dintre pastorii cu care lucrăm afirma că avea o talie de numai 107 cm, dar, măsurată în dreptul buricului, s-a dovedit a fi de 137 centimetri. Ruth avea 1,63 m înălțime. Mi-a spus că în talie măsura 84 cm, când, de fapt, dimensiunea reală era de 94 cm.
Aceasta mi-a confirmat că Ruth avea nevoie de un program structurat de slăbit.

3. **Ține sub observație numărul de calorii de care ai nevoie și pe care le consumi pe parcursul unei zile**. Mă gândesc la calorii ca și cum ar fi bani: dacă mănânc mai multe decât îmi sunt necesare, corpul meu va intra în faliment. Consumul chibzuit al caloriilor este o componentă esențială în procesul de însănătoșire. Nu lăsa pe nimeni să te convingă că acestea nu ar conta. Contează foarte mult. Cei care spun că nu e important câte calorii îi dau corpului nu fac decât să se mintă pe ei înșiși. Trebuie să știi câte calorii trebuie să consumi într-o zi pentru a-ți menține greutatea curentă. O femeie obișnuită de 50 de ani are nevoie de circa 1800 de calorii, în timp ce necesarul unui bărbat obișnuit de aceeași vârstă se ridică la 2200 de calorii pe zi. Aceste valori pot varia în plus sau în minus, în funcție de câtă mișcare face o persoană și de înălțimea sa. Poți accesa un calculator personalizat gratuit al necesarului caloric pe www.amenclinics.com.
Fixează-ți un obiectiv realist pentru a-ți atinge greutatea dorită și modelează-ți comportamentul pentru a-l putea atinge. Dacă vrei să pierzi câte o jumătate de kilogram pe săptămână, ar trebui, în mod normal, să mănânci cu 500 de calorii mai puțin decât arzi în fiecare zi. Nu sunt un susținător al pierderilor rapide în greutate. Nu te învață cum să trăiești pe termen lung. Una dintre pacientele mele a urmat dieta pe bază de hCG[1] și a slăbit 18 kg pe parcursul a trei cicluri de câte 26 de zile, dar asta cu un preț destul de mare. În următoarele șase luni a pus la loc tot ce reușise să slăbească și s-a mai îngrășat cu încă cinci kilograme față de greutatea inițială. Un ritm încet, dar sigur, îți inculcă noi obiceiuri de viață. Cred că este mai bine ca oamenii să dea jos doar câte o jumătate de kilogram pe săptămână, pentru că asta îi obișnuiește cu un nou stil de viață pe termen lung.

---

[1] hCG-ul sau gonadotropina corionică umană este un hormon secretat de placentă în primele luni de sarcină. Dieta hCG se bazează pe injectarea zilnică a acestui hormon în organism și pe restricții calorice considerabile. (*n.trad.*)

Fii conștient de câte calorii consumi zilnic.

Calcă-ți în picioare amnezia calorică! Pentru oricine are probleme cu greutatea, aceasta este o strategie foarte eficientă pentru a intra din nou pe un făgaș bun. Încetează să te mai minți în legătură cu ceea ce lași să pătrundă în corpul tău. După cum vom discuta mai pe larg în capitolul următor, trebuie să gândești CROND: să ai un regim alimentar Restrictiv din punct de vedere Caloric, Optim de Nutritiv și, totodată, Delicios. Familiarizează-te cu calculul caloriilor și procură-ți un carnețel pe care să-l poți purta cu tine peste tot. Va fi noul tău cel mai bun prieten. Notează-ți numărul de calorii pe care le consumi la fiecare masă sau gustare de pe parcursul zilei. Dacă vei ține acest jurnal și vei respecta și celelalte părți ale programului, vei face un mare pas înainte în încercarea de a-ți asigura controlul asupra creierului și corpului pentru tot restul vieții. Dacă nu știi câte calorii are un produs, nu-l mânca. De ce să lași ceva sau pe cineva să-ți saboteze sănătatea? *Ignoranța nu este o binecuvântare. Îți crește riscul de a muri mai devreme.*

Până vei ajunge să înțelegi caloriile, trebuie să înveți să cântărești și să măsori hrana și să cauți etichetele calorice aferente unei porții dintr-un aliment. Ceea ce consideră companiile producătoare de cereale că reprezintă o porție s-ar putea să nu fie nici măcar pe aproape de proporțiile pe care consideri tu că ar trebui să le aibă aceasta. Când vei lua aceste măsuri, te pot asigura că vei avea un șoc ce te va obliga să te trezești brusc. Pentru mine, a fost cu siguranță așa. Pe măsură ce-și ținea evidența caloriilor consumate, unul dintre jucătorii noștri în NFL și-a notat: „Nu aveam nici cea mai vagă idee despre cât de mult îmi puteam abuza corpul!"

Ruth habar nu avea câte calorii îi erau necesare zilnic și câte mânca de fapt. Această conștientizare trebuia să facă parte din programul său de reabilitare.

4. **Ține sub observație numărul de fructe și cereale pe care le mănânci într-o zi**. Numără-le! Mănâncă mai multe legume decât fructe și încearcă să-ți asiguri între cinci și zece asemenea porții, pentru a-ți îmbunătăți performanța cerebrală și a-ți reduce riscul de a face cancer. Ruth a recunoscut că mânca legume într-un mod haotic și nu știa câte porții consuma, de fapt, în timpul unei zile. Un alt beneficiu al obiceiului de a mânca cinci-zece porții pe zi de legume și fructe este faptul

că sunt foarte sățioase în mod natural, fiind mult mai ușor să-ți respecți limitele calorice. Dieta lui Ruth avea nevoie să fie regândită.

5. **Ține-ți sub observație numărul de ore de somn din fiecare noapte.** Ruth dormea, de obicei, cam cinci ore pe noapte. Soțul ei a spus că nu sforăia, nici nu avea apnee în somn. Este esențială evaluarea calității somnului pentru a determina și ameliora problemele memoriei și îmbătrânirea. Una dintre cele mai rapide metode de a îmbătrâni este să dormi mai puțin de șapte-opt ore pe noapte. Cei care au parte în mod normal de șase sau mai puține ore de somn pe noapte au, per ansamblu, un flux sanguin mai redus către creier, ceea ce îi afectează funcțiile. Cercetătorii de la Walter Reed Army Institute din cadrul Universității din Pennsylvania au descoperit că un deficit cronic de somn — cu mai puțin de opt ore dormite în fiecare noapte — este asociat cu declinul cognitiv.

> **Insomnia cronică îți triplează riscul de a muri din orice fel de cauză.**

Aceasta era cu siguranță o problemă în privința căreia Ruth avea nevoie de ajutor. I-am recomandat diverse strategii pentru a dormi bine, inclusiv să facă o baie caldă de fiecare dată înainte de a merge la culcare, un CD de hipnoză prin care să își inducă somnul și un supliment pentru somn pe bază de melatonină.

Dacă tot dezvoltăm acest subiect, este important să punctez faptul că apneea în somn dublează riscul de a avea Alzheimer. Pe tomografiile noastre cerebrale, apneea în somn se vede adesea ca o formă incipientă de Alzheimer, cu o activitate redusă la nivelul lobilor parietali și temporali. Acest complex de manifestări este caracterizat de sforăit, perioade de apnee (întreruperea temporară a respirației) și oboseală cronică în timpul zilei. Privarea cronică de oxigen pe care o suferă astfel creierul este asociată cu prezența zonelor deteriorate și cu îmbătrânirea timpurie. Apneea în somn este asociată, de asemenea, cu obezitatea, hipertensiunea, accidentele vasculare cerebrale și bolile de inimă. Dacă există cel mai mic risc să suferi de apnee în somn, consultă-ți medicul, care te va putea trimite la un laborator unde se investighează problemele legate de somn.

6. **Supraveghează-ți tensiunea arterială.** Tensiunea lui Ruth era de 145/92 mm/Hg (milimetri coloană de mercur), în condițiile în care lua

deja medicamente pentru hipertensiune. Valorile erau mult prea mari. O tensiune ridicată este asociată cu o funcționare mai slabă a creierului per ansamblu, ceea ce mărește riscul de a lua decizii greșite. Verifică-ți tensiunea arterială sau roagă-ți doctorul să o facă în mod regulat. Dacă ai tensiunea mărită, ai grijă să iei această problemă în serios. Câteva comportamente care te pot ajuta să diminuezi valorile acesteia includ pierderea în greutate, mișcarea zilnică, uleiul de pește și, dacă este necesar, o medicație adecvată.

Valori optime: sub 120/80 mm/Hg
Prehipertensiune: între 120/80 și 130/80-130-89 mm/Hg
Hipertensiune: 140/90 mm/Hg sau mai mult

Am adăugat recomandarea de a face regulat mișcare și o doză mare de ulei de pește la regimul prescris lui Ruth.

Teste de laborator

Următorul set important de parametri poate fi cunoscut prin intermediul testelor de laborator prescrise, de obicei, de un medic. Este esențial să afli valorile pe care aceștia le au în organismul tău.

7. **Ține-ți sub observație valorile hemoleucogramei**. Trebuie să verifici cât de sănătos este sângele tău, mai ales celulele roșii și albe din componența acestuia. Persoanele cu valori reduse ale hemoleucogramei se pot simți anxioase, obosite și pot avea probleme de memorie serioase. La unul dintre pacienții noștri căruia i-am evaluat starea de sănătate generală printr-un asemenea set standard de teste am descoperit că avea leucemie, deși nu avea încă simptome la nivel fizic. Tratamentul început din primele faze ale majorității problemelor de ordin medical, inclusiv leucemia și Alzheimerul, au cele mai mari șanse de reușită. Hemoleucograma lui Ruth se încadra în parametri normali.

8. **Ține-ți sub obervație profilul metabolic.** Rolul acestuia este de a-ți permite să-ți verifici sănătatea ficatului și a rinichilor, glicemia și nivelul colesterolului. Ruth s-a dovedit a avea o glicemie ridicată, de 135. Valorile normale se încadrează în intervalul de 70-99 mg/dl (miligrame pe decilitru), prediabeticii au o glicemie de 100-125 mg/dl, iar diabeticii depășesc 126 mg/dl. Deși Ruth se afla deja sub tratament, glicemia sa era în continuare foarte mare.

De ce este glicemia ridicată o problemă? Aceasta cauzează probleme vasculare în tot corpul. Îți face vasele de sânge să devină casante în timp și vulnerabile la rupere. Nu duce numai la diabet, ci și la boli de inimă, accidente vasculare cerebrale, afecțiuni ale văzului, vindecarea dificilă a rănilor, piele ridată și probleme cognitive.

Ca să putem inversa ritmul de deteriorare cognitivă a lui Ruth, era esențial să-i controlăm mai strict nivelul glicemic al sângelui, printr-o dietă sănătoasă și câteva suplimente simple, precum acidul alfa lipoic.

9. **Ține-ți sub obervație nivelul hemoglobinei glicate A1C (HbA1C).** Acest test dezvăluie valoarea medie a zahărului din sânge (a glicemiei) pe o perioadă de două-trei luni și este folosit pentru diagnosticarea diabetului și a prediabetului. Rezultatele normale specifice unei persoane care nu suferă de diabet se încadrează în intervalul de 4-6%. Prediabetul este indicat de valori cuprinse între 5,7-6,4%. Valorile care depășesc acest prag pot fi semne ale prezenței diabetului.

Nivelul HbA1C al lui Ruth era de 7,4%. Pentru a-l aduce în parametri optimi i-am recomandat să slăbească, să elimine toate zaharurile și toți carbohidrații rafinați din alimentație, să ia mese dese, dar în porții mici, incluzând de fiecare dată o sursă de proteine, să facă mișcare și să înceapă să ia ulei de pește și suplimentul numit acid alfa lipoic.

10. **Ține-ți sub observație nivelul de vitamina D din organism.** Valorile reduse ale vitaminei D sunt asociate cu obezitatea, depresia, tulburările cognitive, bolile de inimă, imunitatea scăzută, cancerul, psihoza și toate problemele care cresc mortalitatea. Roagă-ți medicul să-ți verifice nivelul de 25-hidroxi vitamina D și, dacă acesta este redus, stai mai mult la soare și sau ia suplimente pe bază de vitamina D. Un nivel sănătos al acesteia este caracterizat de valori cuprinse între 30 și 100 ng/dl (nanograme pe decilitru). Optimul este de 50-100 ng/dl. Două treimi din populația SUA prezintă un deficit de vitamina D, procentul acestora fiind identic cu al celor supraponderali sau obezi. Una dintre cauzele care stau la baza acestui deficit generalizat este faptul că oamenii folosesc mai multe metode de protecție solară și își petrec cea mai mare parte a timpului lucrând în spații închise sau stând în fața televizorului și calculatorului.

Ruth prezenta un nivel de numai 8 ng/dl de vitamina D, ceea ce era extrem de scăzut. Optimizarea acestui parametru trebuia, de asemenea,

să fie o componentă esențială a programului de optimizare a sănătății sale cognitive per ansamblu.

11. **Ține-ți sub observație nivelul hormonilor tiroidieni.** Dezechilibrele apărute la nivelul acestora reprezintă o cauză comună a memoriei slabe, stărilor de confuzie, letargiei și a altor simptome ale demenței, atât la femei cât și la bărbați. Valorile scăzute ale prezenței acestor hormoni în organism duc la descreșterea activității cerebrale, ceea ce îți poate deteriora gândirea, capacitatea de a lua decizii și autocontrolul și te poate face să-ți fie greu să te simți bine. O funcționare deficitară a tiroidei poate sta serios în calea eforturilor tale de a-ți controla greutatea, până la a le face imposibile. Află-ți și ține-ți sub control:

- TSH[1]-ul (hormonul de stimulare tiroidiană) — valorile normale sunt cuprinse între 0,350-3,0 μU/ml
- T3[2] liber (300-400 pg/dl, adică picograme pe decilitru)
- T4[3] liber (1,0-1,8 ng/dl)
- Anticorpi Anti-TPO[4] (0-34 U/ml).

Nu există nicio modalitate sută la sută sigură, niciun simptom și nicio analiză de laborator care să permită un diagnostic precis al funcționării reduse a tiroidiei (sau a hipotiroidismului). Soluția este o analiză atentă a simptomelor pe care le manifești, în conjucție cu rezultatele analizelor de sânge pentru a lua decizia cea mai bună. Simptomele hipotiroidismului includ oboseala, depresia, încețoșarea minții, pielea uscată, căderea părului, mai ales a treimii exterioare a sprâncenelor, senzația de frig când ceilalți se simt bine, constipația, vocea răgușită și luarea în greutate.

Cei mai mulți doctori nu verifică anticorpii anti-TPO dacă TSH-ul nu este mărit, ceea ce este o mare greșeală. Mulți oameni sunt autoimuni

---

[1] Hormonul hipofizar tireostimulator bazal, în termeni medicali. (*n. trad.*)

[2] T3 sau triiodotironina este unul din cei doi hormoni tiroidieni, la scăderea cărora se activează TSH-ul, hormon de stimulare tiroidiană. În stare circulantă, acest hormon este în cea mai mare parte legat de proteine de transport specifice, restul hormonului circulând liber sub formă de fT3 (sau fT4, în cazul tiroxinei), biologic activă. (*n. trad.*)

[3] Tiroxina, în termeni medicali. (*n. trad.*)

[4] Anticorpii Anti-TPO sau anti-tireoperoxidază afectează peroxidaza tioridiană (TPO). Aceasta din urmă este una dintre enzimele care ajută la formarea hormonilor tiroidieni. (*n. trad.*)

la propria tiroidă, ceea ce o face să funcționeze defectuos, dar să își păstreze deseori TSH-ul la valori „normale". De aceea, eu cred că și această analiză trebuie să facă parte din setul standard de evaluare a sănătății.

Medicația poate ameliora cu ușurință simptomele unei probleme a glandei tiroide. Roagă-ți doctorul să îți prescrie analize pentru verificarea hormonilor tiroidieni, atât în vederea unui eventual hipotiroidism, cât și a unui eventual hipertiroidism, pentru a-ți putea da tratamentul necesar rectificării acestor anomalii.

Testele tiroidiene ale lui Ruth s-au dovedit a fi în parametri normali.

12. **Ține-ți sub observație intervalul valoric al proteinei C-reactive.** Aceasta este o măsură a nivelului de inflamație. Un grad înalt de inflamație este asociat cu o serie de boli și afecțiuni legate de îmbătrânire și de problemele cognitive. Celulele adipoase produc substanțe chimice care cresc nivelul de inflamație. Parametrii sănătoși sunt cuprinși între 0,0-0,1 mg/dl. Acesta este un test foarte bun pentru detectarea eventualelor inflamații, însă îți indică doar o situație generală a corpului, fără a putea preciza unde anume sunt acestea prezente. Cea mai comună cauză a unui nivel ridicat de proteină C-reactivă este sindromul metabolic sau rezistența la insulină. A doua cauză în ordinea frecvenței este o anume reactivitate la alimente — fie o sensibilitate, o alergie propriu-zisă, fie o reacție autoimună, așa cum se întâmplă în cazul glutenului. Poate indica, de asemenea, prezența unor infecții ascunse.

Testul pentru proteina C-reactivă a dezvăluit în cazul lui Ruth o valoare mult prea mare, de 7,3 mg/dl, ce trebuia atacată imediat cu o doză ridicată de ulei de pește (6 grame pe zi) și aceeași dietă sănătoasă, cu efect antiinflamator, recomandată și detaliată în această carte.

13. **Ține-ți sub control nivelul de homocisteină.** Concentrațiile ridicate (>10 μmoli/l, adică micromoli pe litru) ale acesteia în sânge au fost asociate cu modificări la nivelul pereților arteriali și cu ateroscleroza (îngroșarea pereților și îngustarea arterelor), precum și cu un risc sporit de atac de cord, formare a cheagurilor de sânge și, posibil, Alzheimer. Acesta este un indicator sensibil al deficitului de vitamina B, inclusiv cel de acid folic. Refacerea acestor rezerve de vitamine ajută deseori la redresarea nivelului de homocisteină. Alte cauze posibile ale unei

concentrații ridicate de homocisteină sunt nivelurile reduse de hormoni tiroidieni, bolile de rinichi, psoriazisul, unele medicamente sau ereditatea. Nivelul ideal este de 6-10 µmoli/l. Consumul ridicat de fructe și legume (mai ales al celor cu frunze verzi) poate ajuta la reducerea nivelului de homocisteină prin creșterea nivelului de folați obținuți din alimentație. Sursele sănătoase de folați includ lintea, sparanghelul, spanacul și cele mai multe leguminoase. Dacă ajustarea dietei nu este suficientă pentru reducerea homocisteinei, ia acid folic (1 mg), vitamina B_6 (10 mg) și B_{12} (500 µg, adică micrograme).
Nivelul de homocisteină dezvăluit de analizele lui Ruth era ridicat, de 16 µmoli/L. I-am recomandat un complex de vitamine, cu o concentrație mai mare de B-uri și adoptarea unei diete sănătoase.

14. **Ține-ți sub observație nivelul de feritină.** Aceasta este o măsură a rezervelor de fier, care crește proporțional cu nivelul de inflamație și rezistența la insulină. O valoare mai mică de 200 ng/ml este ideală. Femeile tind să aibă rezerve mai reduse de fier decât bărbații, din cauza pierderilor de sânge (celulele sanguine conțin fier) din anii întregi de menstruație. Nivelurile reduse de feritină sunt asociate cu anemia, picioarele neliniștite și sindromul deficitului de atenție. Rezervele mari de feritină, în schimb, au fost asociate cu o rigiditate sporită a vaselor de sânge și o incidență crescută a bolilor vasculare. Unele studii de cercetare au sugerat că donarea de sânge ar putea să crească flexibilitatea vaselor sanguine și ar duce la scăderea riscului de boli cardiace la persoanele cu un nivel ridicat al feritinei. În plus, atunci când donezi sânge, faci un gest altruist, care te ajută prin sine însuși să trăiești mai mult.
Concentrația de feritină a lui Ruth era normală.

15. **Ține-ți sub observație nivelurile de testosteron liber și seric.** Concentrațiile reduse de testosteron au fost asociate, atât la femei, cât și la bărbați, cu un nivel scăzut al energiei, probleme cardiovasculare, obezitate, libido scăzut, depresie și Alzheimer.

Nivelurile normale pentru bărbații adulți sunt:

- Testosteronul masculin total (280-800 ng/dl)
- Testosteronul masculin liber (7,2-24 pg/ml)

Nivelurile normale pentru femeile adulte sunt:

- Testosteronul feminin total (6-82 ng/dl)
- Testosteronul feminin liber (0,0-2,2 pg/ml)

Testosteronul total și liber înregistrat în cazul lui Ruth avea valori mult reduse. Uneori, este necesară și refacerea concentrației anumitor hormoni, însă prima măsură pe care o iau, de obicei, este o dietă sănătoasă, care exclude zaharurile. Concentrațiile foarte mari de zahăr au fost asociate cu nivelurile mai mici de testosteron.

16. **Ține-ți sub observație tabloul lipidic.** 60% din masa solidă a creierului este formată din grăsime. Colesterolul mărit îi este în mod evident dăunător acestuia, dar și o valoare redusă a acestuia este nocivă, întrucât un anumit tip de colesterol este esențial pentru producerea hormonilor sexuali și pentru o bună funcționare a creierului. Este important să-ți verifici în mod regulat tabloul lipidic complet. Acest grup de teste include HDL-ul (lipoproteinele cu densitate ridicată sau colesterolul „bun"), LDL-ul[1] (lipoproteinele cu densitate mică sau colesterolul „rău") și trigliceridele (un tip de grăsime). Conform American Heart Association, nivelurile optime trebuie să se încadreze în următorii parametri:

- Colesterolul total (< 200 mg/dl)
- HDL-ul (≥ 60 mg/dl)
- LDL-ul (< 100 mg/dl)
- Trigliceridele (< 100 mg/dl)

Dacă ai niveluri dezechilibrate ale lipidelor, trebuie să începi să-ți controlezi alimentația, să iei ulei de pește și să faci mai multă mișcare. Bineînțeles, trebuie neapărat să mergi la medic. Cunoașterea dimensiunii particulelor de LDL este, de asemenea, foarte importantă. Particulele mai mari sunt mai puțin toxice decât cele de dimensiuni mici. Ruth avea un colesterol total și un nivel al LDL-ului ridicate, în timp ce concentrația de HDL era redusă.

17. **Ține-ți sub observație nivelurile de acid folic și vitamina B_{12}.** Verificarea deficitului acestor elemente nutritive este importantă în evaluarea problemelor de memorie. Nivelurile înregistrate în cazul lui

[1] HDL și LDL sunt fracțiuni ale colesterolului sanguin. (*n. trad.*)

Ruth erau normale. Am avut însă, odată, un pacient cu un deficit sever de vitamina B_{12}, a cărui tomografie SPECT a dezvăluit o diminuare generală dramatică a fluxului sanguin la nivelul creierului.

18. **Află dacă ai sifilis sau HIV și ține-ți sub observație acești parametri.** Demența poate fi asociată cu formele avansate ale sifilisului sau infecțiilor cu HIV. Dacă o persoană a avut cu ani în urmă o asemenea infecție, care nu a fost niciodată tratată corespunzător, aceasta putea să fi progresat într-o asemenea măsură, încât să fi ajuns să-i afecteze comportamentul și inteligența. Chiar dacă nu părea probabil ca Ruth să fi suferit de o astfel de afecțiune, tot este important să verificăm întotdeauna toate pistele. Testele ei au avut un rezultat negativ.

19. **Verifică-ți genotipul apolipoproteinei E (APOE).** Acest test determină riscul genetic. Prezența genei APOE e4 crește semnificativ de mult riscul ca o persoană să dezvolte Alzheimer și este asociată cu simptome care apar cu cinci până la zece ani mai devreme decât la populația cu caracteristici obișnuite. Deseori, copiii părinților care au anumite afecțiuni vor să le afle genotipul APOE ca să-și poată determina riscul de a avea deficit de atenție, ateroscleroză, boli cardiace sau accidente vasculare cerebrale.

    Fiecare are câte două gene APOE, iar dacă una dintre ele — sau, mai rău, chiar ambele — sunt APO e4, riscul ca persoana în organismul căreia se află să aibă probleme de memorie este mai mare. Genele APOE nu sunt periculoase; avem nevoie de ele pentru a funcționa bine. Ajută la dezvoltarea, maturizarea și refacerea membranelor neuronilor, precum și la reglarea cantității de colesterol și trigliceride din aceste membrane ale celulelor nervoase. Există trei versiuni ale genei APOE: e2, e3 și e4, și numai aceasta din urmă reprezintă o problemă. Așa cum se întâmplă cu toate genele, moștenim câte o copie de la fiecare părinte și oricare dintre noi poate avea următoarele combinații: e2/e2, e2/e3, e2/e4, e3/e3, e3/e4 sau e4/e4.

    Dacă cineva are două gene e4, înseamnă că a primit câte una de la fiecare părinte. Se știe că gena APO e4 contribuie la intensificarea depunerilor de beta-amiloid și formarea plăcilor, prezente la bolnavii de Alzheimer, ceea ce sporește riscul de a dezvolta cea mai comună formă a acestei afecțiuni — Alzheimerul cu declanșare târzie — de 2,5 (în cazul unei singure gene e4) sau chiar de 5 ori (când ambele gene sunt e4). Aceasta este, de asemenea, responsabilă pentru apariția cu

doi până la cinci ani mai devreme a bolii la persoanele care nu o au în genotipul lor, însă stau sub incidența altor factori declanșatori sau agravanți.

Circa 15% din populație are măcar una dintre cele două gene APOE în varianta e4. Cei cărora le lipsește sunt supuși numai unei probabilități de 5-10% de a dezvolta boala Alzheimer după vârsta de 65 de ani, în timp ce la persoanele care dețin măcar o genă APO e4 riscul acesta crește până la 25%. E un salt cam mare. Se poate deduce, însă, și o veste bună din aceste descoperiri — că nu toți cei care au gena vinovată o să și sufere de Alzheimer; ba chiar procentul celor care nu sunt afectați se ridică la 75%. Trebuie, de asemenea, specificat că și atunci când o persoană prezintă o genă APO e4 și suferă, în același timp, de demență, aceasta nu decurge neapărat din boala Alzheimer. Este posibil să aibă la bază o altă cauză. Pe de altă parte, dacă cineva are două asemenea gene și dezvoltă demență, există șanse mari ca aceasta să fie o consecință a bolii Alzheimer. De fapt, probabilitatea este chiar de 99%.

În cazul lui Ruth a fost pusă în evidență prezența combinației e3/e4.

20. **Ține o evidență a acelor factori de risc din topul celor 12 cei mai dăunători care îți afectează sănătatea și străduiește-te să le diminuezi influența.** Iată o listă sintetizată de cercetătorii de la Harvard School of Public Health. Încercuiește elementele care ți se aplică.

- Fumatul
- *Tensiunea arterială mărită*
- *Un IMC ce indică supraponderabilitate sau obezitate*
- *Lipsa de activitate fizică*
- *Glicemia mărită*
- *Un nivel ridicat de colesterol LDL*
- Abuzul de alcool (care poate cauza, la rândul său, accidente, răniri, violență, ciroză, boli de ficat, cancer, accidente vasculare cerebrale, boli de inimă, hipertensiune)
- *Un nivel redus de acizi grași omega-3*
- *O dietă cu conținut ridicat de grăsimi saturate*
- *Un consum redus de grăsimi polinesaturate*
- *Consumul excesiv de sare*
- *Un consum redus de fructe și legume*

Ruth stătea sub incidența a 10 din cei 12 factori ai mortalității timpurii enumerați mai sus (cei marcați cu litere italice). Era vital să facă eforturi pentru a redresa aceste aspecte ca să mai poată spera să inverseze tendința negativă de evoluție a sănătății sale cerebrale.

În concluzie, evaluarea lui Ruth a pus în evidență un tablou clinic, o serie de rezultate tomografice și de teste pentru memorie specifice unei forme „timpurii" de Alzheimer. Avea o genă APO e4 care o supunea unui risc mărit în acest sens și practica doar două dintre cele 12 acțiuni de prevenire a factorilor de risc. Partea bună în cazul lui Ruth era că existau încă mulți indicatori ale căror valori mai puteau fi schimbate sau optimizate astfel încât să-i amelioreze considerabil sănătatea mintală.

Din fericire, Ruth era încă suficient de conștientă din punct de vedere cognitiv și se bucura de o funcționare încă bună a cortexului prefrontal ca să poată înțelege gravitatea problemelor sale și probabilitatea ridicată ca acestea să se înrăutățească dramatic fără o mobilizare serioasă pentru a se face bine. Planul de acțiune care i-a fost prescris includea următoarele aspecte:

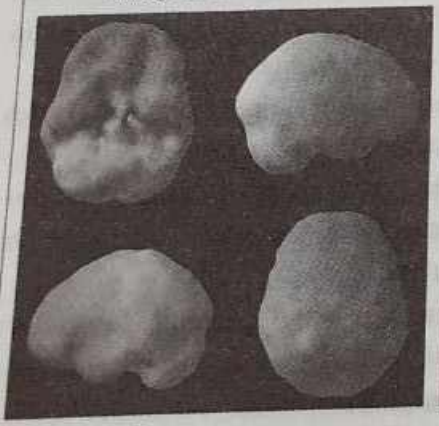
- Să adopte fără întârziere o dietă CROND, ce implică eliminarea zahărului, a carbohidraților simpli și a îndulcitorilor artificiali și consumul sporit de legume (cel puțin cinci porții pe zi), alături de proteine slabe și grăsimi sănătoase. Trebuia să se cântărească în fiecare zi și să-și roage soțul să-i țină evidența greutății.
- Să înceapă să ia suplimente cu multivitamine, în special cu un conținut ridicat de vitamine B, acid alfa lipoic pentru reglarea nivelului de zahăr din sânge, vitamina D și ulei de pește.
- Să înceapă să ia suplimente pentru îmbunătățirea memoriei, acestea incluzând vinpocetina și gingko biloba pentru stimularea circulației sanguine, huperzina A și acetil-L-carnitina pentru stimularea producției de neurotransmițător acetilcolină, precum și N-acetil-cisteina (NAC), care este un super antioxidant.
- Să se concentreze pe asigurarea celor șapte-opt ore de somn necesare în fiecare noapte, îmbunătățindu-și obiceiurile de dormit, apelând la autohipnoză și la melatonină, la nevoie.
- Să pună în practică o serie de strategii pentru reducerea tensiunii arteriale, care să includă exercițiile fizice, reducerea greutății și

consumul uleiului de pește. Medicația ar urma să-i fie ajustată dacă schimbarea stilului de viață nu ar da roade în trei luni.

- Să-și refacă analizele de sânge după trei luni pentru a se asigura că valorile glicemiei, hemoglobinei A1C, vitaminei D, proteinei C-reactive, homocisteinei, testosteronului și colesterolului au fost și vor fi ameliorate de introducerea suplimentelor în alimentație și de schimbarea dietei.
- Dacă după trei luni nu s-ar observa nicio îmbunătățire, ar trebui implementate și alte tratamente, acestea incluzând medicamentele pentru îmbunătățirea memoriei. (După 30 de ani de experiență în psihiatrie, tendința mea este să încep mereu cu tratamentele naturiste, chiar și în cazurile grave, ca cel al lui Ruth.)

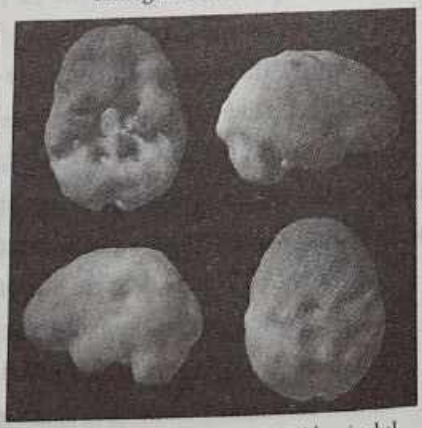
Discutând cu Lisa, am aflat că situația mamei ei era un puternic semnal de alarmă pentru ea însăși. Tomografia sa SPECT a dezvăluit o reducere ușoară a activității cerebrale la nivelul lobilor temporali și parietali (două dintre cele trei zone cunoscute ca fiind asociate cu boala Alzheimer). Testele de laborator au evidențiat și în cazul Lisei prezența unei gene APO e4, precum și existența unor valori deja ridicate ale glicemiei, IMC-ului și raportului talie-înălțime. Pentru a-și ajuta mama și pe ea însăși să persevereze pe drumul spre însănătoșire, Lisa a decis să adopte aceeași dietă și să se asigure că și tatăl ei o să se implice. Susținerea este esențială pentru a avea succes.

Tomografie cerebrală normală



Activitate completă, uniformă, simetrică

Tomografia cerebrală a Lisei



Ușoară descreștere a activității la nivelul lobilor temporali și parietali

Trei luni mai târziu, Ruth se simțea deja mult mai bine. A obținut rezultate mai bune la testele de memorie, greutatea sa a început să scadă (a slăbit opt kilograme și a dat jos opt centimetri din talie), în timp ce valorile tuturor indicatorilor săi de sănătate afectați s-au ameliorat, fără să fi luat medicamente în plus. Schimbarea regimului alimentar a fost dificilă, la început, pentru Ruth, pentru că nu învățase până atunci cum să gătească sănătos pentru creier. Gătea numai pâine și unt, clătite și brioșe, prăjituri și biscuiți. Împreună cu Lisa a luat una dintre cele două cărți de bucate ale soției mele ca să le ghideze în bucătărie. Programul a început să aibă succes cam la două săptămâni după ce au început să-l aplice, când au realizat că mâncarea sănătoasă nu era numai benefică, ci și delicioasă. Au învățat că acest program *nu* le cerea să se priveze, ci doar să învețe să pregătească o gamă variată și abundentă de alimente sănătoase. Chiar dacă adoptaseră o dietă săracă în calorii, au scăpat de pofte și au început să aibă mai multă energie. În plus, le plăcea să-și petreacă timpul împreună, ceea ce s-a dovedit a fi mai important decât oricând altădată pentru Lisa. Realizând gravitatea diagnosticului și văzând tomografiile și rezultatele obținute de Ruth la testări, tatăl Lisei s-a alăturat eforturilor lor și a încetat să mai nege realitatea.

Ca să trăiești mai mult, să te simți cel mai bine cu putință în pielea ta, să pari și să ai o gândire mai tânără, este foarte important să le acorzi atenția cuvenită indicatorilor numerici ai sănătății tale. Cunoașterea acestora este un pas esențial pentru a-ți recăpăta controlul asupra creierului și corpului pentru tot restul vieții. Dacă vreunul sau toți acești parametri ies din tiparele normale, te pot împiedica să ai o greutate sănătoasă, te pot trage în jos și-ți pot diminua capacitatea de funcționare a creierului. Îți amintești desenele din copilărie pe care trebuia să le colorezi în funcție de numerele indicate pe ele? Cum le umpleai cu culoare, bucată cu bucată, până ți se dezvăluia imaginea frumoasă pe care o așteptai? Procesul de însănătoșire poate fi foarte bine asemănat cu joaca aceasta. Cu cât reușești să echilibrezi mai mulți indicatori ai sănătății tale, cu atât vei deveni o întruchipare mai vie, mai însuflețită, mai frumoasă a sănătății. Pacienții mei sunt de multe ori surprinși să descopere cât de distractiv, plin de recompense și motivant poate fi să vadă dovezile îmbunătățirii sănătății lor, negru pe alb, prin testele de laborator sau în culori vii, prin tomografii.

Diminuează-ți riscul de a dezvolta Alzheimer sau altă formă de demență

I-am prescris lui Ruth un plan pe care să-l urmeze pentru a-și trata forma „incipientă" de Alzheimer care făcea deja ravagii în creierul său, iar acest tratament a avut un impact pozitiv asupra sa. Am pus termenul *incipientă* între ghilimele, pentru că, în realitate, boala care îi atinsese creierul cu siguranță *nu* era abia la început. Cercetătorii sunt de părere că atât boala Alzheimer, cât și alte forme de demență încep cu zeci de ani înainte ca cei afectați să prezinte primele simptome. Într-un studiu realizat la UCLA, cercetătorii din domeniul imagisticii cerebrale sugerează că tomografiile pun în evidență la nivelul creierului modificări ce apar chiar cu 50 de ani înainte de manifestarea efectivă a bolii. Singurul mod în care vom putea vreodată să avem un impact considerabil în încercarea de a reduce riscul de Alzheimer sau alte forme de demență este să începem de timpuriu. Creierul Lisei, la cei 40 de ani ai săi, prezenta deja indicii că ar exista probleme în acest sens.

Alzheimer nu este o problemă minoră. În prezent, afectează peste cinci milioane de persoane în Statele Unite și se estimează că populația suferindă se va tripla până la sfârșitul lui 2030. Aproape 50% din persoanele care ajung la 85 de ani sunt atinse de Alzheimer. O tristă realitate în asemenea cazuri este faptul că toată lumea din familie este afectată. Nivelul de stres emoțional, fizic și financiar pe care aceste familii trebuie să-l suporte este imens și constant. Conform unei statistici înfricoșătoare, se estimează că 15% dintre cei care îngrijesc persoane bolnave de Alzheimer devin, la rândul lor, victimele sale.

Pentru a-ți reduce riscul de a dezvolta Alzheimer și alte probleme care generează pierderea memoriei este nevoie de precauție, spirit prevăzător, un plan medical bine documentat (care să funcționeze cu adevărat) și un cortex prefrontal sănătos și funcțional care să-ți permită să-l respecți cu constanță și perseverență. Planul pe care ți-l propun pentru diminuarea acestui risc și pentru menținerea sănătății cerebrale pe măsură ce înaintezi în vârstă este exact programul descris pe tot parcursul cărții. În continuare sunt prezentați câțiva pași de bun-simț pe care îi poți parcurge pentru a reduce probabilitatea ca mintea și creierul tău să îmbătrânească prematur.

Pasul 1. Conștientizează riscul specific la care ești supus

Este vital să conștientizezi în ce măsură ești supus riscului de a dezvolta Alzheimer. Iată o listă ce prezintă cei mai întâlniți factori de risc ai acestei boli și ai îmbătrânirii cerebrale premature. Numărul dintre paranteze indică gravitatea riscului: cu cât este mai mare valoarea acestuia, cu atât riscul este mai crescut. Străduiește-te să elimini cât mai mulți dintre ei:

- Un membru al familiei cu Alzheimer sau demență (3,5)
- Mai mult de un membru al familiei cu Alzheimer sau demență (7,5)
- Prezența unor cazuri de sindrom Down în istoricul familiei (2,7)
- O singură lovitură la cap cu pierderea cunoștinței (2,0)
- Mai multe lovituri la cap fără pierderea cunoștinței (2,0)
- Dependența de alcool sau droguri în trecut sau în prezent (4,4)
- Depresie majoră, diagnosticată de medic, în trecut sau în prezent, tratată sau nu (2,0)
- Accident vascular cerebral (10)
- Boli de inimă sau atac de cord (2,5)
- Nivel ridicat de colesterol (2,1)
- Tensiune arterială mare (2,3)
- Diabet (3,4)
- Faptul de a fi suferit de cancer sau de a fi suportat un tratament împotriva cancerului (3,0)
- Crize de epilepsie în trecut sau în prezent (1,5)
- Exerciții fizice puține, mai rar de două ori pe săptămână (2,0)
- Un nivel educațional mai mic decât studiile liceale (2,0)
- Locuri de muncă în care acumularea de noi cunoștințe să nu fie necesară periodic (2,0)
- Vârsta cuprinsă între 65-74 de ani (2,0)
- Vârsta cuprinsă între 75-83 de ani (7,0)
- Vârsta peste 85 de ani (38,0)
- Fumatul timp de zece ani sau mai mult (2,3)
- Prezența unei gene APO e4, dacă acest parametru este cunoscut (2,5)
- Prezența a două gene APO e4, dacă acest parametru este cunoscut (5,0)

Pasul 2. Ia în considerare necesitatea de a-ți face o tomografie SPECT

O tomografie SPECT te poate de asemenea ajuta să-ți evaluezi sănătatea cerebrală și riscul de a dezvolta Alzheimer. Când am împlinit 50 de ani,

medicul meu a vrut să-mi facă o colonoscopie. L-am întrebat de ce nu voia să se uite și la creierul meu. „Nu este capătul celălalt al corpului meu la fel de important?" Cum poți ști ce se petrece în creierul tău dacă nu privești în interiorul lui? La un moment dat, cred că aceste metode imagistice vor fi la fel de obișnuite ca mamografiile și colonoscopiile. Pot fi de mare ajutor, mai ales pentru acele persoane care sunt supuse riscului de a avea Alzheimer sau pentru cei care prezintă simptome „timpurii". Fiindcă majoritatea medicilor nu sunt obișnuiți să analizeze funcționalitatea cerebrală, mulți oameni suferă inutil și nu știu niciodată că au un creier vulnerabil, până când este prea târziu. Nu știu că au o problemă cerebrală ce ar putea fi tratată.

Iată un exemplu:

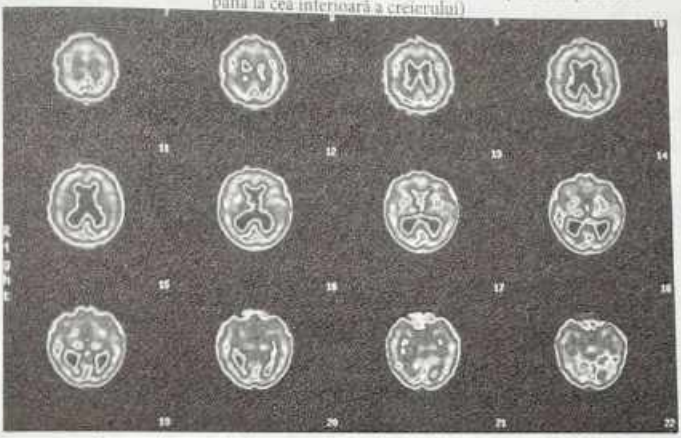
Ed

Ed, de 72 de ani, a fost adus la noi din Vancouver, Columbia Britanică, de fiica sa, Candace. Aceasta era îngrijorată că tatăl ei era din ce în ce mai uituc. Starea lui de spirit i se părea mai puțin bună decât de obicei, iar judecata sa nu mai era la fel de ascuțită. Când i-a verificat situația financiară, a descoperit că plătise unele facturi de două ori, dar uitase de altele. L-a dus la neurolog, iar acesta l-a diagnosticat cu Alzheimer, fără să-i analizeze creierul. Candace citise una din cărțile mele, *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale*, și era supărată că doctorul nu ceruse și o evaluare tomografică pentru tatăl ei. Îi spusese că era sigur de diagnosticul său și că nu trebuia să-i verifice și în acest fel creierul. O astfel de atitudine mă uluiește de fiecare dată. Nemulțumită de evaluarea lipsită de minuțiozitate, Candace l-a adus pe Ed la noi.

Analizându-i tomografiile cerebrale, am descoperit că avea ventriculele mult mărite (cavități umplute cu fluid la nivelul creierului). Este un tipar pe care l-am denumit „semnul homarului" pentru că apare asemenea unui homar răsturnat la nivelul secțiunilor cerebrale. Avea, de asemenea, un cerebel de mici dimensiuni reprezentat în partea din spate-jos a creierului. Cu siguranță nu avea un tipar cerebral tipic afecțiunii Alzheimer (activitate redusă la nivelul lobilor temporali și parietali).

Motivul pentru care am considerat această descoperire atât de importantă este dat de faptul că un asemenea tipar este deseori asociat unei afecțiuni cunoscute sub denumirea de hidrocefalie. Drenajul lichidului

Tomografia cerebrală SPECT a lui Ed (pe secțiuni, pornind din partea superioară până la cea inferioară a creierului)



„Semnul homarului" se poate observa la nivelul secțiunilor 15 și 16

Tomografie cerebrală normală

Activitate completă, uniformă, simetrică

Tomografia cerebrală a lui Ed

Nu apare tiparul tipic pentru Alzheimer, dar se observă supradimensionarea ventriculelor (cavitatea evidențiată în zona centrală) și subdimensionarea cerebelului (la bază)

cefalorahidian este blocat treptat, iar fluidul în exces se acumulează încetul cu încetul. Este asociat de multe ori cu incontinența urinară și cu mersul defectuos, deși aceste manifestări nu apar întotdeauna. Fiindcă Ed nu prezenta aceste două simptome, neurologul său nu s-a gândit niciodată că ar putea avea hidrocefalie. În consecință, creierul lui a continuat să se deterioreze. Văzându-i tomografia, i-am recomandat să consulte

imediat un neurochirurg. Acesta mi-a dat dreptate și i-a implantat un catater la nivelul creierului. În numai trei săptămâni, Ed și-a recăpătat memoria. Cum poți ști dacă nu vezi cu ochii tăi?

Pasul 3. Concentrează-te asupra reducerii influenței acelor factori de risc care îți sunt specifici

Ok. Îți cunoști, în mare, factorii de risc care ar putea să-ți ridice probleme. Dar ce poți face în acest caz? Iată o listă cu modalități prin care le poți reduce influența:

Riscul: Existența unei persoane în familie care suferă de Alzheimer sau de o boală înrudită sau faptul că ai gena APO e4.
Reducerea riscului: Apelează rapid la imagistica cerebrală și ia foarte în serios metodele de prevenire timpurie, cât mai devreme posibil. Pune în practică începând de acum toate strategiile prezentate în această carte.

Riscul: Una sau mai multe lovituri la cap.
Reducerea riscului: Evită orice alt traumatism cranio-cerebral și pune în practică strategiile de prevenire cât mai devreme posibil.

Riscul: Dependența de alcool sau de droguri, fumatul în trecut sau în prezent.
Reducerea riscului: Fă tratamentele necesare pentru a te lăsa de aceste substanțe și află cauzele care stau la baza dependenței tale; începe devreme să pui în practică strategiile de prevenire.

Riscul: Depresia majoră sau ADHD-ul diagnosticate de un medic în trecut sau în prezent.
Reducerea riscului: Tratează-te și începe strategiile de prevenire de timpuriu.

Riscul: Accident vascular cerebral, boli de inimă, nivel ridicat al colesterolului, hipertensiune, diabet, prezența unei perioade de tratament împotriva cancerului în istoricul medical, crize epileptice în trecut sau în prezent.
Reducerea riscului: Tratează-te și începe strategiile de prevenire de timpuriu.

Riscul: Prea puțină mișcare (mai rar de două ori pe săptămână sau mai puțin de 30 de minute o dată).
Reducerea riscului: Fă exerciții fizice de trei ori pe săptămână sau mai des.

Riscul: O educație inferioară nivelului liceal sau un serviciu care să nu presupună acumularea periodică de noi cunoștințe.
Reducerea riscului: Învață toată viața.

Riscul: Apneea din timpul somnului.
Reducerea riscului: Apelează la consultație și tratament în acest sens.

Riscul: Deficiențele de estrogen sau testosteron.
Reducerea riscului: Ia în considerație posibilitatea de-a apela la suplimentarea hormonală, dacă va fi nevoie.

Ai înțeles ideea. Elimină cât mai mulți factori de risc cu putință și fă tot posibilul să-ți mențiI creierul sănătos de-a lungul timpului.

Pasul 4. Menține-ți corpul și mintea active

După cum vom vedea în capitolele următoare, exercițiile fizice și mentale sunt cea mai bună modalitate de a îți menține sănătatea și tinerețea creierului. Exercițiile mentale ajută creierul să-și mențină conexiunile deja existente și să facă altele noi. Pentru a afla mai multe despre acest gen de exerciții, citește Capitolul 5. Exercițiile fizice sporesc fluxul sanguin la nivelul creierului, cresc cantitatea de oxigen transportată către acesta, îl ajută să asimileze glucoza mult mai eficient și ajută la protejarea sa împotriva moleculelor dăunătoare, cum sunt radicalii liberi. Pentru mai multe detalii despre acest tip de exerciții, citește Capitolul 3.

Pasul 5. Ia suplimente care să îți ajute creierul să fie sănătos și să funcționeze corect

Există foarte multă informație, dar și multă dezinformare în privința suplimentelor alimentare. A ști ce să faci este esențial, pentru că unele dintre aceste suplimente și vitamine chiar funcționează. Ia zilnic un complex de ulei de pește și multivitamine. Verifică-ți nivelul de vitamina D și optimizează-l. Iată și alte suplimente care s-au dovedit a fi de ajutor:

- Uleiul de pește și curcumina pentru a descrește nivelul de inflamație
- N-acetilcisteina (NAC) și acidul alfa lipoic pentru a spori capacitatea naturală a corpului de a face față radicalilor liberi și oxidării
- Gingko biloba și vinpocetina pentru a activa circulația sanguină
- Huperzina A și acetil-L-carnitina pentru a crește nivelul de acetilcolină, neurotransmițătorul implicat în procesul de învățare

- Acetil-L-carnitina și CoQ10 (coenzima Q10) pentru a intensifica funcțiile mitocondriale (centrala energetică a celulelor ce își diminuează puterea odată cu înaintarea în vârstă)
- Brain and Memory Power Boost, o combinație de gingko biloba, vinpocetină, acid alfa lipoic, NAC, acetil-L-carnitină și huperzină A pentru a îmbunătăți circulația sanguină și rezultatele testelor cognitive, în combinație cu multivitamine, ulei de pește și un program sănătos pentru creier.

Pasul 6. Mănâncă pentru a avea o viață lungă

Ești ceea ce mănânci. Mulți nu realizează că toate celulele noastre se reînnoiesc la fiecare cinci luni. Alimentele pot fi droguri; în mod intuitiv, știm cu toții asta. Dacă mănânci trei gogoși la micul dejun, cum te vei simți 30 de minute mai târziu? Groaznic! Dacă mănânci o farfurie mare de paste la prânz, cum te simți pe la ora 2:00 după-amiaza? Groaznic! O dietă corectă te ajută să te simți bine. O dietă greșită te face să te simți rău. Regimul alimentar este o strategie extrem de importantă pentru a-ți ajuta creierul să rămână sănătos pe măsură ce înaintezi în vârstă.

Cea mai bună dietă este cea bogată în substanțe nutritive cu un conținut redus de calorii (restricțiile calorice sunt asociate cu longevitatea), dar ridicat de acizi grași omega-3 (pește, ulei de pește, nuci și avocado) și antioxidanți (legume). Fructele și legumele cu cel mai puternic efect antioxidant, conform Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite, includ prunele uscate, stafidele, coacăzele, murele, merișoarele, căpșunele, spanacul, zmeura, varza de Bruxelles, prunele, broccoli, sfecla, avocado, portocalele, strugurii roșii, ardeii grași roșii, cireșele și kiwi. Mănâncă-ți porția de fructe și legume! Mama ta avea mare dreptate. Pentru mai multe informații nutriționale, citește Capitolul 2.

Dacă urmărești aceste direcții, îți poți descrește riscul de Alzheimer cu până la 50% sau chiar mai mult. În urma unui studiu recent, realizat în San Francisco, cercetătorii au descoperit că, dacă oamenii fac multă mișcare, renunță la fumat, scapă de hipertensiune, depresie și obezitate, își pot diminua considerabil riscul de a dezvolta boala Alzheimer sau alte probleme ale îmbătrânirii. Este alegerea ta. Vrei să ai o minte sănătoasă și funcțională pe măsură ce înaintezi în vârstă sau nu? Dacă da, atunci acum este momentul în care trebuie să iei aceste sfaturi în serios, nu lăsându-le deoparte pentru un moment oarecare din viitor.

Câțiva pași simpli de parcurs pentru a-ți diminua considerabil riscul de Alzheimer

Bineînțeles, ca în cazul oricărei recomandări primite, mai ales într-o asemenea situație în care aceasta vine cu promisiunea scăderii riscului îmbolnăvirii de Alzheimer, este important să întrebi: „De unde știi?" Strategia reducerii intensității factorilor de risc pentru a reduce probabilitatea de a dezvolta Alzheimer a fost analizată de dr. Deborah Barnes, cercetător în domeniul sănătății mintale ce profesează la VA Medical Center din San Francisco. Studiul său a dezvăluit că *mai bine de jumătate din toate cazurile de Alzheimer ar fi putut fi prevenite printr-o schimbare a stilului de viață și printr-un tratament adecvat sau prin evitarea unor afecțiuni medicale cronice.* A verificat sute de mii de pacienți atinși de această boală de peste tot din lume și a ajuns la concluzia că mulți dintre factorii de risc ce stau la originea sa pot fi diminuați.

În toată lumea, factorii de risc responsabili de apariția Alzheimerului includ nivelul redus de educație, fumatul, lipsa de activitate fizică, depresia, hipertensiunea, obezitatea vârstei mijlocii și diabetul. În Statele Unite, dr. Barnes a descoperit că cei mai importanți factori de risc care pot fi modificați sunt: lipsa de activitate fizică, depresia, fumatul, hipertensiunea și obezitatea vârstei mijlocii, educația redusă și diabetul. Concluziile cercetării sale demonstrează că acest grup de factori de risc este considerat a fi determinat până la 51% din toate cazurile de Alzheimer din toată lumea (17,2 milioane de pacienți) și până la 54% din cele din Statele Unite (2,9 milioane de pacienți). Sugestia principală care se desprinde din acest studiu este că o serie de schimbări elementare și foarte simple în stilul de viață pot avea un efect extrem de puternic în prevenirea Alzheimerului și a altor forme de demență, atât în Statele Unite, cât și la nivelul întregii lumi. Rezultatele cercetării au fost prezentate la conferința internațională din 2011 a Alzheimer's Association, ce a avut loc la Paris, și publicate online în *Lancet Neurology*.

Adevărata campanie de prevenire începe din copilărie

Multe dintre riscurile ce stau la baza Alzheimerului apar în copilărie. Dacă ne dorim cu adevărat să prevenim această boală și problemele asociate, trebuie să începem din copilărie. Gena APO crește riscul de Alzheimer.

Dacă ai această genă și mai suporți și o lovitură la cap, riscul respectiv se intensifică. Multe dintre traumatismele craniene se produc în copilărie, mai ales prin practicarea sporturilor de contact sau a altor activități cu risc înalt. Dacă li se permite copiilor să se angajeze în astfel de activități, trebuie să se verifice întâi dacă gena APO e4 apare în genotipul lor. În cazul în care se identifică prezența acesteia, trebuie să le protejăm capul cu și mai multă atenție. Copiii care suferă de ADHD și probleme de învățare renunță deseori la școală, ceea ce îi supune unui risc sporit de demență. Este esențial să ne asigurăm că îi diagnosticăm și le oferim un tratament corect pentru a-i ajuta să fie ulterior dornici și capabili să învețe singuri pe toată durata vieții. Semințele depresiei sunt sădite în copilărie. Depresia este adesea rezultatul unor tipare de gândire negative persistente. Programele școlare trebuie gândite în așa fel încât să îi învețe pe copii să corecteze acest gen de tipare, ceea ce poate fi de mare ajutor în descreșterea incidenței și intensității cazurilor de depresie. Obezitatea în copilărie conduce la obezitate adultă. Educarea copiilor în privința nutriției și activității fizice le poate aduce beneficii pe viață.

Recapătă-ți și menține-ți sănătatea pentru tine însuți, dar și pentru copiii și strănepoții tăi, care își doresc să le fii alături lucid, vibrant și cu zâmbetul pe buze, să te bucuri de viață împreună cu ei atât cât este omenește posibil.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI ȘI REALITĂȚI NUMERICE SPECIFICE UNUI CREIER SĂNĂTOS, CA SĂ TRĂIEȘTI O VIAȚĂ LUNGĂ ȘI FĂRĂ PROBLEME

1. **Află-ți și ține-ți sub observație valorile celor mai importanți indicatori numerici ai sănătății.** Fă-ți testele necesare și notează rezultatele. Schimbă-ți stilul de viață pentru a le îmbunătăți și refă testele o dată la trei luni, până vei ieși din orice zonă de risc. O parte dintre indicatorii pe care vei vrea să îi supraveghezi este enumerată mai jos.
2. **Ține-ți sub observație IMC-ul.** Slăbește dacă ești supraponderal, consumând hrană săracă în calorii, dar bogată în substanțe nutritive. Gândește în termeni CROND: Restrictiv din punct de vedere Caloric, Optim de

Nutritiv și, totodată, Delicios. Obezitatea a fost asociată cu un țesut și o activitate cerebrală reduse, dublând riscul de a dezvolta Alzheimer. Asigură-te că talia ta este de două ori mai mică decât înălțimea măsurată în cm. Da, chiar trebuie să îți măsori talia cu o bandă gradată.

3. **Consumă cinci-zece fructe și legume în fiecare zi.** Numără-le! Mănâncă mai multe legume decât fructe și încearcă să îți asiguri între cinci și zece porții pentru a-ți îmbunătăți starea și activitatea creierului și a-ți reduce riscul de cancer.
4. **Dormi opt ore în fiecare noapte.** Un somn mai scurt de opt ore pe noapte a fost asociat cu declinul cognitiv. Insomnia cronică îți triplează riscul de a muri din orice cauză. Încearcă să faci o baie caldă înainte de a te culca, să nu te mai uiți la televizor cu o oră înainte, să asculți un CD cu hipnoză pentru inducerea somnului și să iei un supliment bazat pe melatonină. Apneea în somn dublează riscul unei persoane de a dezvolta Alzheimer, așa că evaluează-ți somnul dacă suspectezi că ai putea avea această problemă.
5. **Verifică-ți periodic tensiunea arterială și ține-o sub control.** Dacă este ridicată, uleiul de pește, activitatea fizică, precum și pierderea în greutate pot fi de ajutor. Dacă acest protocol nu va avea efecte, consultă-ți medicul. Tensiunea arterială ridicată trebuie tratată de urgență și este a doua cauză de deces care ar putea fi prevenită în Statele Unite, după fumat.
6. **Dacă fumezi, renunță.** Îți îmbătrânește creierul și corpul în mod prematur.
7. **Nu sunt un fan al consumului de alcool, din cauza a ceea ce vad că provoacă pe tomografiile cerebrale.** Nu exagera în acest sens.
8. **Fă-ți hemoleucograma completă.** O cantitate redusă de sânge poate să-ți provoace anxietate și oboseală și să-ți afecteze memoria. Unul dintre pacienții noștri și-a făcut acest test de verificare și a descoperit că avea leucemie. Un tratament timpuriu este mult mai eficient decât unul început târziu.
9. **Ține-ți sub observație profilul metabolic.** Acesta îți va dezvălui cât de sănătoase sunt ficatul, rinichii, nivelul glicemic și colesterolul tău. Fiecare organ din corpul tău depinde de sănătatea creierului și viceversa.
10. **Testează-ți nivelul HbA1C.** Această analiză îți va arăta valoarea medie a glicemiei pe ultimele două-trei luni și se folosește pentru diagnosticarea diabetului și prediabetului. S-a demonstrat că acidul alfa lipoic are proprietatea de a stabiliza nivelul de zahăr din sânge.

11. **Verifică-ți nivelul de 25-hidroxi vitamina D. Este de o importanță critică și e ușor de redresat. Verifică-ți, de asemenea, nivelurile de acid folic și vitamina B_{12}.** Un deficit al acestor vitamine poate contribui la declinul cognitiv.
12. **Află-ți și ține-ți sub observație nivelul hormonilor tiroidieni.** Un nivel anormal al hormonilor tiroidieni este o cauză comună a uitării, stărilor de confuzie, letargiei și a altor simptome ale demenței, atât la femei, cât și la bărbați. Nivelurile reduse ale acestor hormoni conduc la descreșterea activității generale a creierului.
13. **Testează-ți nivelul de proteină C-reactivă.** Aceasta este o măsură a gradului de inflamație. Un nivel înalt de inflamație este asociat cu o serie de boli și afecțiuni care apar odată cu înaintarea în vârstă și declinul cognitiv. Regimul alimentar pe care îl încurajez în această carte funcționează și ca dietă antiinflamatorie. Uleiul de pește este, de asemenea, util în menținerea unui nivel redus de inflamație.
14. **Testează-ți nivelurile de homocisteninâ.** Prezența unor concentrații ridicate ale acesteia în sânge a fost asociată cu o sănătate precară a arterelor, precum și cu un potențial risc ridicat de atac de cord, accidente vasculare cerebrale, formare de cheaguri de sânge și, probabil, Alzheimer. Lintea, sparanghelul, spanacul și cele mai multe leguminoase sunt bune pentru reducerea nivelului de homocisteină, alături de acidul folic (1 mg), B_6 (10 mg) și B_{12} (500 µg).
15. **Verifică dacă ai feritină în exces.** Aceasta este o măsură a rezervelor de fier în exces, care cresc odată cu inflamația și rezistența la insulină. Concentrațiile mai mari de fier au fost asociate cu o rigiditate sporită a vaselor de sânge și cu apariția bolilor vasculare.
16. **Află-ți nivelul de testosteron seric, liber și total.** Concentrațiile mai mici de testosteron, atât la bărbați, cât și la femei, au fost asociate cu deficitul de energie, bolile cardiovasculare, obezitatea, libidoul redus, depresia și boala Alzheimer.
17. **Nu ignora uitarea, memoria slabă și nu minimaliza situația cu replici de genul „Este doar zăpăcită" sau „Îmbătrânește, nu are nicio problemă".** Tendința de a uita și mintea încețoșată ar putea avea o mare varietate de cauze (de la sindromul deficitului de atenție adult sau ADD, până la anemie sau o formă timpurie de demență) — dar sunt cel puțin niște semne că mintea și creierul tău ar putea avea nevoie de o revigorare.
18. **Tehnologia, cum e cazul sistemelor GPS, poate întârzia diagnosticarea demenței, fiindcă poate mușamaliza memoria slabă.** Ai grijă

să-ți testezi memoria regulat după vârsta de 50 de ani. Poți face asta pe site-ul www.theamensolution.com.

19. **Caută să-ți diminuezi cât mai mult posibil riscul de Alzheimer prin reducerea tuturor componentelor de risc care îi sunt asociate.** Acestea includ diabetul, bolile de inimă, obezitatea, depresia, traumatismele cranio-cerebrale și cancerul.
20. **Vom preveni cu adevărat Alzheimerul dacă vom începe să ne preocupăm de sănătatea copiilor noștri încă de când aceștia sunt mici.**

CAPITOLUL 2

Tamara

Concentrează-te asupra acelor alimente care îți sunt benefice, nu asupra celor care îți consumă energia

Cele mai importante cauze ale inflamațiilor sunt regimul nostru alimentar industrializat, bazat pe zaharuri procesate, alimente sărace în fibre, hrană de tip fast-food și junk-food, bogată în calorii, dar săracă în substanțe nutritive și stilul nostru de viață sedentar. O dietă bazată pe alimente de origine vegetală, integrale, pe hrană adevărată, nu procesată sau chiar sintetică, fără zaharuri și cu făină în doze farmaceutice, dar și cu un conținut bogat de acizi grași omega-3 cu efect antiinflamator, precum și o porție bună de exerciții fizice pot reduce considerabil și chiar inversa riscul de a avea boli de inimă sau diabet. Și costă mult mai puțin.

MARK HYMAN, doctor în medicină

Mâncarea poate fi și medicament, și otravă. Tu alegi.

CERCETĂRILE ÎN DOMENIU sugerează că regimul tău alimentar va afecta și generațiile viitoare. Într-un studiu recent, animalele hrănite cu dieta occidentală tipică au ajuns, peste generații, să aibă progenituri cu un grad mult mai avansat de obezitate. Regimul alimentar a schimbat, practic, modul de funcționare a genelor animalelor, astfel încât, de-a lungul timpului, fiecare nouă generație a mâncat din ce în ce mai mult și a devenit din ce în ce mai grasă. Aceste rezultate sunt extrem de îngrijorătoare, întrucât înseamnă că, dacă nu-ți recapeți controlul asupra sănătății, aceasta poate să-ți afecteze copiii, nepoții și chiar strănepoții.

Reciproca este, de asemenea, adevărată. Dacă ai grijă de tine, mărești șansele copiilor și nepoților tăi de a fi mai sănătoși. Oamenii de știință,

cercetătorii și psihiatrii consideră că tot ceea ce facem se va repercuta și asupra sănătății emoționale și fizice a familiilor noastre și chiar mai departe de atât. Ai posibilitatea de a-ți schimba atât propria viață, cât și viețile generațiilor care îți vor urma.

O femeie bătrână la 32 de ani

Pentru Tamara, sora soției mele, nu era decât o zi deplorabilă care începuse ca toate celelalte din anul trecut. La vremea aceea, Tamara avea 32 de ani și era mama unui copil de cinci ani și a unui bebeluș. Îi era imposibil să doarmă toată noaptea și obișnuia să se trezească din timp în timp cu o dorință covârșitoare de a mânca ceva dulce. De mai multe ori în timpul incursiunilor ei nocturne în bucătărie, neputând găsi ceva care să-i potolească pofta imensă de dulce, Tamara a mâncat vitaminele cu gust dulceag ale copiilor.

Drumurile la toaletă începeau pe la 4:00 dimineața în fiecare zi. Conținutul intestinelor ei aveau consistența apei, iar la o ultimă numărătoare, în ziua anterioară, mersese la baie de 13 ori. Petrecea între trei și cinci ore pe zi la toaletă. Fiecare încheietură o durea de parcă ar fi avut corpul unei femei artritice și mușchii o ardeau în fiecare moment de parcă erau puși pe jar. Avea mâinile atât de umflate încât, în acea dimineață, în timp ce îi schimba scutecele bebelușului, a observat că articulațiile degetelor începuseră să i se crape și să sângereze — pielea nemaifiind capabilă să stăpânească cine știe ce monstru toxic îi sălășluia în corpul umflat ca un balon. Stomacul o durea și îi era atât de balonat mai tot timpul, încât părea că încă mai era însărcinată.

Lipsa totală de energie îi făcea imposibilă orice încercare de a munci. Îi era de neimaginat chiar și să meargă cu copiii în parc, ceea ce tânjea deseori să facă în zilele frumoase. Tot ce reușea era să aibă grijă de nevoile lor elementare, iar în rest stătea întinsă toată ziua pe canapea, fără niciun strop de vlagă și cu o durere cumplită ce devenea mai intensă cu fiecare moment. „Nu exista nicio băutură energizantă și nicio cană de cafea suficient de tare încât să mai poată măcar să mă dezmorțească", povestea Tamara. Soțul ei, Hector, era un om minunat, plin de compasiune și muncitor. Era și el extrem de îngrijorat de ceea ce i se întâmpla soției lui. Multe dintre persoanele mai în vârstă din familie, pe care Tamara le-a iubit și de care a avut grijă, muriseră recent, iar povara acestor pierderi multiple, în

plus față de sănătatea sa din ce în ce mai precară, planau deasupra ei ca un nor negru. Începuse să ia un antidepresiv, în speranța că ar mai putea împrăștia o parte din întunericul care o învăluia zi și noapte.

Dintr-un motiv necunoscut, în acea zi de noiembrie a anului 2010, Tamara a ajuns la capătul puterilor. În sfârșit, se săturase. A realizat că putea să moară dacă nu făcea o schimbare radicală; soțul său și-ar fi pierdut marea dragoste, iar copiii ar fi crescut fără să-și fi cunoscut mama. În timp ce zăcea pe canapea, cu lacrimile șiroindu-i pe obraji, a început să se gândească la sora ei mai mare, Tana — soția mea. Tamara știa că Tana era instructor de fitness și nutriție, întruchiparea sănătății. Dar își mai amintea și că se luptase în trecut cu probleme grave de sănătate, găsind o cale de a le depăși. Tana nu și-a presat niciodată familia numeroasă să-i adopte filosofia de viață, bazată pe nutriție și activitate fizică, dar Tamara a știut mereu în adâncul inimii că ar fi fost fericită să o susțină dacă și când ar fi fost pregătită să își ia sănătatea în serios. Era conștientă, în acel moment, că era timpul să-i ceară ajutorul, așa că a întins mâna după telefon și a inițiat apelul care avea să-i schimbe în curând viața.

Sătulă de pastile și de etichete

La puțin timp după ce a dat acel telefon, Tamara s-a dus la doctor pentru a-și trata nenumăratele probleme de sănătate. Suferea de ani de zile de o tulburare autoimună inexplicabilă. La un moment dat, medicii chiar au suspectat că ar fi avut lupus. Când această suspiciune a fost eliminată, i-au făcut diverse analize pentru a vedea dacă nu are artrită reumatoidă și câteva alte afecțiuni. În cele din urmă, a fost încadrată sub diagnosticul-umbrelă de fibromialgie. Dar nu auzise de prea multe persoane cu o asemenea afecțiune care să petreacă atât de multe ore pe zi la toaletă. Doctorul pe care l-a consultat de data aceasta i-a prescris o nouă baterie de teste pentru a elimina încă o dată aceeași veche suspiciune de artrită reumatoidă și altele de enteropatie glutenică (sau boala celiacă), boala Crohn și sindromul colonului iritabil. Analizele de laborator au dezvăluit că avea un nivel al trigliceridelor de 290 mg/dl (în condițiile în care valoarea lor normală trebuie să fie mai mică de 150 mg/dl), colesterolul de 250 mg/dl (valoarea optimă este mai mică de 200 mg/dl) și o tensiune arterială de 139/06 mmHg (față de un optim de 120/80 mmHg)! La o înălțime de 1,63m, greutatea sa se ridica la 93 kg. Nivelul de vitamina D

din organismul său cobora sub 20 ng/ml (față de valorile optime cuprinse între 50-90 ng/ml). Chiar și după ce a văzut toate aceste rezultate, medicul nu i-a pomenit nimic Tamarei despre nevoia de a-și schimba stilul de viață, însă a fost foarte rapid în a-i prescrie o listă de medicamente pentru toată suita de simptome de care suferea.

Oricât ar fi fost de bolnavă, Tamara a ieșit din biroul acestuia cu o presimțire puternică. Ceva din ea o făcea să ezite să ia toate acele medicamente. Din experiența de până atunci învățase că din lumea medicilor plecase de fiecare dată doar cu un pumn de pastile sau cu o mulțime de etichete și diagnostice și niciuna dintre acestea nu îi adusese nimic bun. Își amintea prea bine de coșmarul pe care îl trăise când fusese nevoită să renunțe la analgezicele care îi fuseseră prescrise în trecut și nu mai voia să mai treacă vreodată prin așa ceva.

Vreau să mănânci ca o gorilă

De cealaltă parte a firului de telefon se auzi răspunzându-i vocea Tanei, care a început să-și asculte plină de compasiune sora ce își împărtășea disperarea. Tana i-a înțeles Tamarei durerea și frustrarea, pentru că suferise și ea de o suită de probleme de sănătate înainte să-și dea seama că era, de fapt, alergică la unele alimente. Având în vedere că erau surori vitrege și aveau unele gene în comun, era probabil ca Tamara să aibă și ea alergii alimentare grave nediagnosticate. În acel moment, aceasta era ochi și urechi, gata să încerce orice.

„Trebuie să faci o alegere", i-a explicat Tana. „Dacă ești gata să iei decizia de a-ți îmbunătăți radical sănătatea, vreau să începi o dietă din care să elimini mai multe alimente și să iei o serie de suplimente nutritive. Și, Tamara, trebuie să începi de astăzi." Și-a întrebat apoi sora ce fel de alimente consumau în familie.

„Of, dieta americană tipică", a răspuns Tamara cu amărăciune. „Orice vine la pachet."

„Mănânci legume?"

„Sincer, Tana, nu-mi amintesc când am mâncat ultima dată legume."

Tana a respirat adânc: „În regulă, pregătește-te pentru o schimbare drastică. Vreau să începi să mănânci ca o gorilă."

Tamara a început să râdă, dar Tana era pe val. E ceva cu aceste surori vorbărețe, nu sunt niciodată în pană de cuvinte și, când au ceva de spus,

o spun cu pasiune și vorbesc foarte repede. „Vreau să mănânci toate legumele verzi pe care poți să le înghiți, gătite ușor sau în salate. Vreau să mănânci câte trei porții de proteine cât palma în fiecare zi. Mai vreau să bei câte 10-12 pahare de apă pe zi, din care două înainte de micul dejun. Ai nevoie să speli toate toxinele pe care le-ai acumulat în organism. Corpul tău e foarte inflamat și asta te omoară. Acesta este cel mai rapid mod de a scăpa de inflamație. Poți presăra printre toate ingredientele și câteva alune, nuci, semințe și, la un moment dat, fructe boabe, atunci când vei începe să introduci și fructele în rutina ta alimentară. Dar, deocamdată, evită orice fel de fructe până vei reuși să-ți controlezi dorința aceea copleșitoare de dulce. De asemenea, nu consuma niciun fel de produse lactate."

Tamara a oftat. „Va trebui să-mi golesc toate dulapurile din bucătărie. Sunt pline de mâncare nesănătoasă și știu că, dacă mai rămâne cea mai mică fărâmă de zahăr în casă, nu mă voi putea stăpâni deocamdată să nu dau iama în ea."

Tana era de acord că era o idee bună și și-a încurajat sora „să-și transforme frigiderul într-un curcubeu", așa că Tamara a aruncat toate chipsurile și și-a cumpărat niște humus și o mare varietate colorată de ardei grași. Pentru că familia ei avea un buget restrâns, a fost nevoie de o sesiune mai lungă de cumpărături pentru a găsi niște mâncare sănătoasă pe care să și-o poată permite. Tamara nu mai cumpărase legume de foarte multă vreme și nu realizase cât de scumpe puteau să fie. Dar a găsit spanac organic în cantități mari la un depozit cu produse ieftine cunoscut, iar curcanul crescut la sol avea carnea slabă, era gustos și convenabil ca preț. În primele două zile s-a chinuit să nu cedeze poftelor de care suferise până atunci, mâncându-și hrana de „gorilă de la grădina zoologică", compusă din salate verzi proaspete, carne de curcan și felii cremoase de avocado. Îi plăcea mult brânza și i-a fost greu să renunțe la ea, însă nu-i plăcea laptele de origine animală, astfel încât gustul laptelui de migdale și de cocos i s-a părut nemaipomenit. În schimbul tuturor alimentelor pe care a fost nevoită să nu le mai consume, descoperea altele noi și mult mai nutritive, care i se păreau delicioase, îi potoleau foamea, o făceau să se simtă mai bine și nu o lăsau cu pofte irațională de mai mult.

Tana i-a mai trimis și câteva amestecuri nutritive sub formă de praf pe care le putea folosi pentru a-și prepara shake-uri și niște suplimente nutritive, incluzând un ulei de pește de bună calitate și vitamina D de la

Clinica Amen. I-a trimis, de asemenea, suplimentele noastre special combinate pentru a ajuta la controlarea poftelor alimentare iraționale, la intensificarea puterii de concentrare și la sporirea nivelului de energie fără a avea efectele secundare ale cafeinei.

Miracolul de două zile

Două zile mai târziu, s-a produs un miracol. Sau cel puțin așa l-a perceput Tamara. S-a dus la baie și apoi a sunat-o pe Tana cu lacrimi în ochi. „Tana! Am avut primul tranzit intestinal normal din ultimele luni de zile! Nu-mi vine să cred! Poate să fie ăsta rezultatul unei simple modificări de regim alimentar? Trebuie să fie, cu siguranță, doar o întâmplare! Știu că e o nebunie să fiu așa de încântată de un banal scaun normal — dar am trăit prea multă vreme un coșmar cu toată această diaree cronică, penibilă și epuizantă, încât nu pot să-ți explic cât de grozavă este pentru mine o asemenea schimbare!"

Tana a început să râdă și și-a încurajat sora, spunându-i: „Nu-ți face griji, nu am terminat încă. Acesta este doar începutul." După numai două luni, Tamara a reușit să slăbească aproape 8 kg. Obiectivul, în cazul ei, nu fusese să piardă în greutate, ci să-i fie salvată sănătatea și poate chiar viața. Dar efectul secundar al slăbitului era îmbucurător pentru Tamara, iar stima sa de sine a început să se restabilească odată cu energia reînnoită. „Pot să-mi încordez abdomenul acum!", a spus. „Înainte, eram așa de umflată, încât nu reușeam nici măcar să-mi găsesc și să-mi simt mușchii ca să-i pot contracta."

Tamara s-a întors la doctorul ei, abia așteptând să-i spună despre programul pe care a început să-l urmeze, presupunând că aceasta o va felicita și o va întreba ce-a făcut ca să-și amelioreze într-o asemenea măsură starea de sănătate. Spre uimirea Tamarei, doctorul parcă nici nu a auzit ce i-a povestit. Ba mai mult, i-a zis: „Ești tânără și ai nevoie de medicamentele astea. Doar o dietă sănătoasă nu te va ajuta să te vindeci. Va trebui, probabil, să iei medicamente toată viața. Înainte de a pleca din cabinetul acesteia, Tamara i-a cerut o copie după ultimul buletin de analize făcute și s-a dus acasă, încă șocată de atitudinea lipsită de încurajare cu care fusese întâmpinată.

A sunat-o pe Tana și i-a povestit ce i s-a întâmplat, explicându-i cât era de reticentă în fața medicamentelor, în condițiile în care a reușit să realizeze atât de multe doar cu regimul alimentar. Tana a întrebat-o atunci de analizele la sânge. Tamara i le-a trimis prin fax și în numai câteva minute, Tana a revenit la telefon, cu o voce veselă și entuziasmată. „Tamara, astea sunt niște vești incredibil de bune. Trigliceridele ți-au coborât de la 295 la 129. Colesterolul de la 258 la 201. Tensiunea arterială este normală acum, s-a redus față de 136/94 cât ai avut. Nu-mi vine să cred că doctorul nu s-a bucurat alături de tine de toate aceste îmbunătățiri!"

Tana a continuat: „Nu spun să renunți la medicamente, dar hai să mai experimentăm o lună prin a continua ceea ce faci acum, fără a lua deocamdată vreo pastilă. Și apoi să refacem analizele."

Viitorul este atât de luminos încât i-ar mai trebui niște umbre

Timp de o lună, Tamara a evoluat atât de mult, încât aproape că s-a transformat într-o persoană nouă. Cutiile de medicamente rămâneseră încă nedeschise, nefolosite. Cu zece kilograme mai ușoară, avea mult mai multă energie. Când soțul său a fost trimis în șomaj din cauza crizei economice, Tamara se aștepta ca stresul situației s-o dărâme, dar, spre surprinderea ei, nu a făcut-o. Se descurca bine. Atât de bine, încât a reușit să obțină o slujbă de chelneriță la un restaurant de familie drăguț, un loc de muncă unde trebuia să ridice tăvi grele și să stea în picioare ca să fie gata să ajute în perioadele cu aflux mare de clienți. În plus, a început să facă plimbări regulate pe malul unui lac aflat aproape de casa ei, împreună cu câteva prietene de la serviciu, dintre care multe se luptau cu simptome de tip fribromialgie și aveau probleme cu greutatea. „Nu le țin predici și morală", spune Tamara, „pentru că și eu încă învăț, dar știu că faptul că îmi supraveghez stilul de viață le-a inspirat să facă la rândul lor niște schimbări în privința propriei sănătăți. Și dacă îmi pun întrebări, sunt gata să le răspund."

Hector este un bucătar grozav, iar specialitatea lui sunt felurile de mâncare mexicane picante și aromate, tipice moștenirii sale hispanice. Acum, folosește multe dintre condimentele și mirodeniile din sud-vest, dar adaugă o mulțime de legume la porțiile de mâncare și prepară salate

proaspete imense alături de felurile principale. Copiii s-au adaptat ușor la acest mod mai sănătos de-a mânca și preferă în mod deosebit fructele proaspete. Cât despre subiectul acestei povestiri, Tamara arată și se simte mult mai tânără decât se simțea cu numai șapte luni înainte. Și nu numai ea. Comportamentul său a avut efecte extraordinare și asupra copiilor, iar dacă va continua să le inculce acest stil de viață și de nutriție sănătos pentru creier, efectele li se vor transmite și nepoților.

Alimentație, longevitate, timpuri ciudate și mici minciuni

Dacă vrei să trăiești mai mult, să pari mai tânăr și să fii mai sănătos, mai fericit și mai inteligent, este esențial să-ți controlezi alimentația. De fapt, e foarte posibil ca aceasta să fie cel mai important factor capabil să-ți mărească longevitatea. Mâncarea poate fi leac, dar mai poate fi și otravă, ca în cazul Tamarei. Schimbările de regim alimentar pe care le-a adoptat au fost determinante pentru succesul pe care l-a obținut și dacă le va menține pe termen lung este foarte probabil ca acestea să-i salveze și să-i prelungească viața.

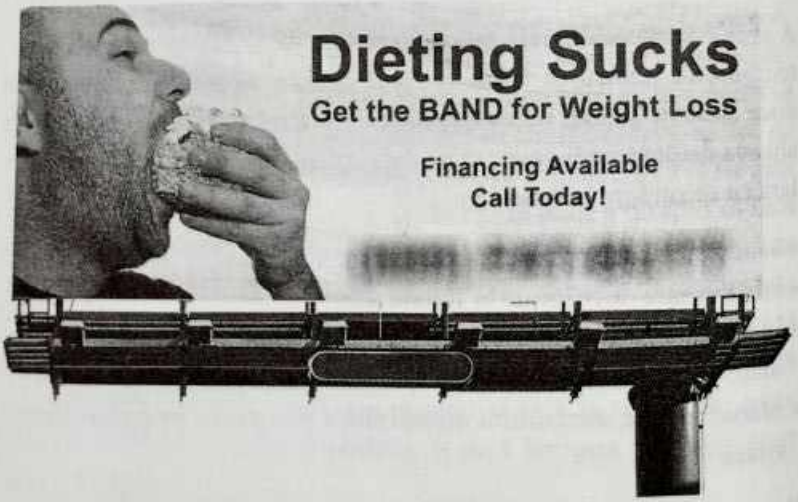
A avea o dietă echilibrată nu este o reușită de neglijat în societatea contemporană, pentru că trăim vremuri ciudate. Aproape oriunde ne-am duce suntem asaltați de mesaje false despre mâncăruri care nu vor face altceva decât să ne îngrașe, să ne deprime și să ne submineze inteligența. Iată cu ce suntem bombardați:

- Sendvișuri hot-dog lungi de zeci de cm la stadion
- Porții uriașe de mâncare în restaurante
- Îndemnuri care ne fac să ne fie poftă de diverse mâncăruri și să consumăm porții mai mari cu mai puțini bani
- Mâncăruri de dimensiuni monstruoase promovate pe panouri publicitare

Recent, în timp ce conduceam pe autostrada 405 prin Los Angeles, mi-a atras atenția o reclamă pentru un sendviș fast-food uriaș.

Și imediat după aceea, nu vă mint, întorcând privirea în cealaltă parte, am văzut un alt panou ce făcea reclamă la produsul de slăbit Lap-Band.

Tot ce poți mânca!!!
La stânga, la ieșirea următoare.



Dietele sunt groaznice. Ia-ți banda pentru slăbit.
Poți beneficia de finanțare dacă suni acum!

Cedează în continuare tuturor poftelor, ia mereu deciziile greșite și, cât de curând, tu sau pacienții tăi veți avea nevoie de intervenții chirurgicale pentru a vă ține copilul interior sub control. Sună cam nebunește. Avem nevoie de un mod mai bun de a acționa, adică să începem să ne alegem alimentația cu mai multă înțelepciune și să încetăm cu minciunile care ne perpetuează bolile.

Iată câteva dintre cele mai recente minciuni pe care i-am auzit pe oameni că și le spun pentru a-și justifica faptul că mănâncă hrană de proastă calitate și răspunsurile mele între paranteze:

- „Nu pot mânca sănătos pentru că trebuie să călătoresc mult." (Sunt de fiecare dată amuzat de această replică, pentru că și eu călătoresc mult pentru show-urile mele de televiziune. Trebuie doar să ai puțin spirit de prevedere și să fii rațional atunci când comanzi.)
- „Muncesc mult și mănânc des în oraș." (Probabil nu mai mult decât mine sau ca multe persoane sănătoase.)
- „Toată familia mea e grasă; e în genele mele." (Aceasta este una dintre cele mai mari minciuni. Comportamentul nostru este cel care declanșează exprimarea anumitor gene. Și moștenirea mea genetică spune că ar trebui să fiu gras, dar nu cedez comportamentului care m-ar face să fiu așa.)
- „Familia nu mă va susține." (Dacă familia ta ar fi început să se drogheze cu cocaină sau să fure, ai fi făcut la fel? Este mai bine, într-adevăr, dacă v-ați strădui împreună, dar, în definitiv, tu ești responsabil pentru ceea ce ești.)
- „Este vina șefului meu." (Pentru cineva ineficient este, deseori, vina altcuiva. Când îți vei asuma responsabilitatea ca să fii mai bine, vei avea șanse mai mari să câștigi.)
- „Este Paștele, Ziua Eroilor, Ziua Independenței, Ziua Muncii, Ziua Recunoștinței, Crăciunul, Anul Nou, ziua mea, ziua cățelului meu. Este luni, marți, miercuri, joi, vineri, sâmbătă sau duminică." (Există mereu un motiv să trișăm, să sărbătorim sau să compătimim. Te vei însănătoși cu ajutorul alimentației doar atunci când vei realiza cu adevărat că aceasta este ori leac, ori otravă.)
- „Voi începe de mâine!" (Am spus asta ani la rând, până mi-am dat seama că acel mâine nu va veni niciodată.)
- „Fiul meu nu vrea să mănânce decât Cap'n Crunch la micul dejun." (Am făcut de curând un experiment cu soția mea. I-am făcut curățenie

în bucătărie unei femei din parohia noastră. Spunea că este vegetariană în cea mai mare parte a timpului și că avea o dietă sănătoasă. Dar dulapurile ei erau pline de alimente nesănătoase. Când am ajuns la Cap'n Crunch, ne-a spus că erau singurele alimente pe care fiul ei adolescent accepta să le mănânce la micul dejun. „Chiar așa?", am întrebat-o. „Dacă n-ar mai avea Cap'n Crunch, ar muri de foame?" În acel moment, și-a întors capul în altă parte și a recunoscut: „Nu. Ar căuta altceva, care ar fi sănătos." Micile minciuni ne fac nu numai nouă înșine rău, ci și celor pe care îi iubim.)

- „Mâncarea sănătoasă este scumpă." (Să fii bolnav costă și mai mult. Ba chiar putem spune că cea mai ieftină mâncare este, de fapt, cea mai scumpă, prin bolile și productivitatea redusă pe care le cauzează.)
- „Mai degrabă aș face Alzheimer, boli de inimă, cancer sau diabet decât să renunț la zahăr." (Replica asta mă șochează de fiecare dată. Dar înțeleg puterea dependenței. Anumite combinații de grăsimi, zahăr și sare acționează, de fapt, asupra unor centri din creier ce se activează sub efectul heroinei și pot da în totalitate dependență.)

Ești literalmente ceea ce mănânci. De-a lungul vieții, corpul tău își construiește și-și reface celulele, chiar și pe cele cerebrale. Pielea și le reînnoiește la fiecare 30 de zile! Deci mâncatul sănătos poate avea un efect pozitiv uimitor asupra acesteia, după o perioadă foarte scurtă de timp. Hrana este combustibilul care alimentează creșterea și regenerarea celulară, deci ceea ce consumi zilnic afectează în mod direct sănătatea creierului și corpului tău.

În plus, ai observat cu siguranță cât de mult îți pot influența alimentele starea de spirit și nivelul de energie. Te-ai simțit vreodată plin de vitalitate timp de o oră, apoi gata să hibernezi după ce ai consumat un Grande Americano? Te-ai simțit vreodată agitat, amețit, slăbit, cu dureri de cap după un mic dejun compus din suc de portocale și clătite înecate în sirop? Dar despre acea senzație de prea plin pe care o ai după ce ai mâncat prea mult din toate și nu vrei decât să te întinzi și să dormi, ce spui? Prea multă pâine albă și prea multe proteine și absența fructelor proaspete și a legumelor din alimentație duc la constipație, ce reprezintă motivul pentru care oamenii se luptă cu o digestie anevoioasă atunci când călătoresc. (Lipsa mișcării este un alt motiv important.) Înfulecă burgeri cu pâne albă și bucățele de pui prăjit și se îndoapă cu o băutură răcoritoare concentrată în sirop de porumb cu conținut mare de fructoză (sau cu o bere

plină de ferment) când iau cina la un local în sistem *drive-through* sau într-un chioșc din aeroport. Pe scurt, dacă vrei să te simți bătrân, slăbit, balonat, irascibil, somnoros și constipat, aceasta este dieta potrivită pentru tine!

Nu sunt permise, nici încurajate zilele în care să-ți mai poți face câte un moft

Dacă vrei să te simți și să arăți mai fericit, mai sănătos și mai tânăr pe viitor, trebuie să fii un războinic al alimentației corecte. Trișatul și zilele în care cedezi tentațiilor nu-ți fac bine, nu sunt permise și nici încurajate. Sunt deseori uimit de câte programe de sănătate sunt de acord cu existența unor astfel de zile. Având în vedere că nu există nicio urmă de îndoială că mâncarea poate da dependență, ar avea sens să îi dai undă verde unei persoane dependente să calce strâmb din când în când? Imaginează-ți că i-ai spune unui dependent de cocaină, unui fumător sau unui alcoolic că poate să trișeze uneori. Aceasta ar putea duce la recidivă. Dar o persoană dependentă de sex? Ar fi bine pentru ea să-și ia câte o zi liberă din când în când și să se întâlnească cu câteva prostituate? Ar ajuta-o să-și reseteze metabolismul? Folosește-ți mintea și bunul simț pentru a-ți schimba vârsta.

Șapte principii pe termen lung ale unei alimentații sănătoase pentru creier

De-a lungul anilor am reușit să distilez mesajul nostru ce susține adoptarea unei alimentații sănătoase pentru creier sub forma a șapte principii simple. Dacă le urmezi, mâncarea va deveni medicamentul care îți va asigura longevitatea.

1. Consumă calorii de bună calitate, dar nu în cantități mari.
2. Bea apă din belșug și evită caloriile lichide.
3. Mănâncă proteine slabe de bună calitate.
4. Consumă carbohidrați buni (cu conținut glicemic redus și bogați în fibre).
5. Limitează consumul de grăsimi la cele sănătoase, în special cele care conțin acizi omega-3.

6. Consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a-ți spori aportul de antioxidanți.
7. Gătește cu ierburi aromatice și condimente sănătoase pentru creier.

Principiul 1. Consumă calorii de bună calitate, dar nu în cantități mari

Soția mea vă poate confirma că nu sunt zgârcit, dar vreau întotdeauna cea mai bună calitate în schimbul banilor pe care îi cheltuiesc. Am aceeași părere și despre calorii. Îmi doresc să am parte de fiecare dată de cea mai bună hrană pentru mintea și corpul meu. Și tu ar trebui să gândești la fel. Vreau să te concentrezi să mănânci și să bei numai calorii de bună calitate și să nu le consumi în cantități prea mari. S-au făcut cercetări numeroase pe seama acestei concepții despre longevitate. Limitarea aportului de calorii nu te ajută numai să îți controlezi greutatea, ci și să-ți diminuezi riscul de a avea cancer, diabet, boli de inimă sau accidente vasculare cerebrale. Ba chiar mai mult, restricțiile calorice declanșează anumite mecanisme în corp care intensifică producția de factori de creștere a nervilor, ceea ce este benefic pentru creier. Pentru a obține cât mai mult de la hrana pe care o consumi, gândește CROND (restrictiv din punct de vedere caloric, optim de nutritiv și delicios). Aceasta înseamnă că, odată ce ai descoperit care este cantitatea optimă de calorii care îți este necesară pentru a-ți menține greutatea (sau pentru a slăbi, dacă este nevoie), fiecare calorie din acest total trebuie să fie saturată cu substanțe nutritive. Un alt beneficiu al consumului moderat de alimente cu înalt conținut nutritiv este faptul că acestea dau în mod natural mult mai ușor senzația de sațietate. Așa că nu lăsa conceptul de restricție calorică să te ducă cu gândul la „înfometare" sau „foame" — pentru că dacă mănânci bine, fibrele, proteinele și apa proaspătă din componența alimentelor te vor ține pe deplin sătul; plus că astfel te vei simți mai ușor, mai zvelt și mai plin de energie.

O altă minciună „nevinovată" pe care specialiștii în domeniu ți-o pot spune este că nu ai nevoie să-ți numeri caloriile. Bineînțeles că trebuie să o faci dacă vrei să-ți menții sănătatea. Să nu ții socoteala caloriilor pe care le consumi este ca și cum nu ai ști câți bani ai în contul bancar, continuând însă să cheltuiești și să tot cheltuiești, până când corpul tău va da faliment. Fiind conștient de ceea ce îi dai corpului tău și folosind

principul CROND, ai şanse mult mai mari să fii sănătos şi să trăieşti mai mult.

O femeie medie de 50 de ani are nevoie de circa 1800 de calorii pe zi pentru a-şi menţine greutatea, în timp ce unui bărbat mediu de aceeaşi vârstă îi sunt necesare 2200 de calorii pe zi. Bineînţeles că aceste valori variază în funcţie de înălţime şi de intensitatea activităţii zilnice. Intră pe www.amenclinics.com pentru a folosi calculatorul gratuit de calorii care îţi este pus la dispoziţie.

Atitudinea este esenţială. Dacă devii atent la valoarea caloriilor pe care le consumi, poţi avea o alimentaţie extraordinară, te poţi simţi mult mai împlinit şi poţi evita mâncarea care îţi face rău. Dieta occidentală tipică, bazată pe grăsimi rele, sare şi zahăr (gândeşte-te la cheeseburgeri, cartofi prăjiţi şi sucuri acidulate) întreţine un nivel ridicat de inflamare şi a fost asociată cu depresia, ADD[1], demenţa, bolile de inimă, cancerul, diabetul şi obezitatea. Dar dacă începi de astăzi să faci alegeri mai bune, vei observa rapid că vei avea mai multă energie, o putere mai mare de concentrare, o memorie mai bună, o stare de spirit mai luminoasă şi o talie mai subţire şi mai atrăgătoare. O serie de studii mai recente a evidenţiat faptul că o dietă mai sănătoasă este asociată cu un risc mult mai scăzut de Alzheimer şi depresie. Ceea ce m-a surprins cel mai mult, când m-am hotărât să am grijă de sănătatea mea şi am învăţat cu adevărat cum trebuie să mănânc, a fost faptul că alegerile şi preferinţele mele alimentare au devenit din ce în ce mai bune.

A fost începutul unei frumoase relaţii cu hrana. Nu mai eram un sclav al alimentelor care îmi făceau rău. Înainte eram ca un yo-yo. Tânjeam după mâncăruri nesănătoase... mâncam în exces... mă simţeam rău... şi sfârşeam prin a mă urî. Era o tragedie. De când am adoptat acest program, mănânc mai bine decât am făcut-o vreodată şi asta se răsfrânge într-un mod pozitiv asupra tuturor aspectelor vieţii mele. Soţia mea Tana a publicat câteva cărţi de bucate delicioase pentru a ajuta oamenii să devină mai supli, mai inteligenţi şi mai fericiţi şi bineînţeles că eu sunt primul care încearcă toate bunătăţile. Ador supa ei de linte şi ardeii graşi umpluţi, abia mă pot abţine când mă gândesc la desertul ei cu quinoa,

[1] *Attention deficit disorder* — sindromul deficitului de atenţie. (*n. red.*)

fructe roșii și nuci și mă simt mai inteligent când mănânc somon sălbatic proaspăt. Nu mai simt nevoia să mănânc fast-food pentru că mă face să mă simt obosit și încet la minte. Acum îmi doresc doar alimentele care mă fac mai iute la minte. Și, contrar părerii multora, alimentele sănătoase pentru creier nu sunt mai costisitoare, ci, dimpotrivă, mai ieftine. Cheltuielile mele medicale sunt mai mici, iar productivitatea mi-a crescut semnificativ. Și ce preț ai fi dispus să plătești ca să te simți extraordinar? Fii înțelept. Folosește mâncarea ca pe un leac, ca să îți aducă beneficii.

Principiul 2. Bea apă din belșug și evită caloriile lichide

Creierul tău este format în proporție de 80% din apă. Orice duce la deshidratarea lui, cum sunt cafeaua sau alcoolul în exces, îți slăbește gândirea și-ți afectează judecata. Ai grijă să consumi suficientă apă filtrată pe tot parcursul zilei. Într-o călătorie pe care am avut-o recent la New York, am văzut un afiș care spunea: „Îți torni calorii pe tine?... Nu bea până la îngrășare." Mi s-a părut genial. Un studiu recent a descoperit că americanii beau în medie 450 de calorii pe zi, de două ori mai mult decât cu 30 de ani în urmă. Numai prin adăugarea la consumul zilnic a celor 225 de calorii în plus te vei îngrășa cu 10 kg în fiecare an și cei mai mulți oameni au tendința de a *nu* pune la socoteală caloriile pe care la beau. Știai că unele rețete de cafea și unele cocteiluri, precum margarita, te pot costa mai mult de 700 de calorii? O strategie foarte simplă de a-ți ține caloriile sub control este eliminarea majorității celor consumate în stare lichidă. Băutura mea preferată este apa amestecată cu puțin suc de lămâie și un strop de îndulcitor natural extras din ștevie. Are gust de limonadă și îmi dă senzația că mă răsfăț, având, teoretic, 0 calorii.

Hidratarea corectă este o regulă foarte importantă de nutriție sănătoasă. Chiar și cea mai slabă stare de deshidratare duce la creșterea nivelului de hormoni de stres din organism. Când se întâmplă aceasta, devii irascibil și nu mai gândești la fel de limpede. Un nivel ridicat de hormoni de stres înregistrat timp îndelungat a fost asociat cu diverse probleme de memorie și obezitate. Deshidratarea îți face și pielea să pară mai îmbătrânită și mai ridată. Apa ajută, de asemenea, la curățarea toxinelor și impurităților din organism.

Ai grijă ca apa pe care o bei să fie curată. Cel mai bine este să folosești un filtru pentru apa de la robinet pe care o bei acasă și să consumi apă la sticlă numai din sursele ce nu conțin ftalați și toxina bisfenol A[1].

Atenție însă, nu toate lichidele sunt la fel. Este indicat să le bei pe cele cu un conținut caloric redus sau care nu au deloc calorii, fără îndulcitori artificiali, zahăr, cofeină sau alcool. Îmi îndemn, de asemenea, pacienții să bea ceai verde (neîndulcit sau foarte puțin îndulcit cu ștevie) de două sau de trei ori pe zi. Ceaiul verde cofeinizat are jumătate din caloriile cafelei, ceea ce nu este prea mult. Cel decofeinizat este o alternativă dacă vrei să elimini cofeina din alimentația ta (o alegere bună pentru multe persoane). Cercetătorii din China au descoperit că, atunci când oamenii beau două-trei cești de ceai verde pe zi, ADN-ul lor chiar arată mai tânăr decât al celor care nu au acest obicei.

Principiul 3. Mănâncă proteine slabe de bună calitate

Proteinele ajută la echilibrarea nivelului de zahăr din sânge și asigură cărămizile necesare sănătății cerebrale. Proteinele conțin L-tirozină, un aminoacid important în sinteza neurotransmițătorilor cerebrali. Se găsește în alimente precum carnea roșie, carnea de pasăre, peștele, brânza tofu și este precursorul dopaminei, epinefrinei și norepinefrinei, care sunt esențiale pentru echilibrarea stării de spirit și a nivelului de energie. Este, de asemenea, necesară în producția de hormoni tiroidieni, care sunt, la rândul lor, importanți pentru metabolism și producția de energie în organism. Suplimentarea tirozinei s-a dovedit a îmbunătăți performanțele în perioadele de stres și oboseală. Stresul tinde să epuizeze neurotransmițătorul norepinefrină, în timp ce tirozina este aminoacidul care constituie elementul fundamental pentru reîntregirea acestuia.

Tot în proteine se găsește și L-triptofanul, un aminoacid care stă la baza serotoninei. Acesta este prezent în carne, ouă și lapte. Un aport crescut de L-triptofan este foarte util pentru unele persoane în stabilizarea stării

[1] Bisfenolul A este o substanță organică care se obține doar pe cale chimică sintetică (nu există în stare naturală), din acetonă, în urma unor reacții de condensare. Prin faptul că BPA nu apare în urma unei biosinteze, nu există enzime capabile să degradeze un astfel de compus (pentru fiecare substanță biosintetizată, natura a creat o enzimă capabilă să o degradeze). (*n. red.*)

de spirit, limpezirea gândirii, îmbunătățirea calității somnului și reducerea agresivității.

Consumul alimentelor bogate în proteine, cum sunt peștele, puiul și carnea de vită asigură, de asemenea, și aportul necesar de glutamină, un aminoacid care funcționează ca precursor al neurotransmițătorului GABA (acid gama-aminobutiric). Despre acesta, literatura naturistă susține că ar avea un efect similar medicamentelor anxiolitice și anticonvulsive. Ajută la stabilizarea celulelor nervoase prin diminuarea tendinței lor de a se activa în mod haotic sau excesiv. Aceasta înseamnă că are un efect calmant asupra persoanelor care se luptă cu un temperament vulcanic, cu irascibilitatea și cu anxietatea.

Surse foarte bune de proteine sunt peștele, carnea de curcan sau de pui fără piele, carnea slabă de vită (de la animale crescute liber, fără hormoni și fără antibiotice), fasolea, nucile și alunele crude, cerealele și legumele (precum spanacul sau broccoli) cu un conținut ridicat de proteine. Știai că spanacul este format în proporție de 50% din proteine? Îl folosesc în sendvișuri în locul salatei pentru un aport consistent de substanțe nutritive.

Este important să mâncăm proteine mai ales la micul dejun pentru că asigură creșterea atenției și a puterii de concentrare de care avem nevoie la serviciu sau la școală. Consumul de carbohidrați crește nivelul de serotonină din creier, ceea ce induce o stare de relaxare și nevoia de a dormi în timpul ședințelor de dimineață. În Statele Unite mâncăm pe dos. Avem tendința de a alege cereale bogate în carbohidrați, clătite sau chifle la micul dejun și o friptură consistentă la cină. Inversarea acestei ordini ar putea fi o alegere înțeleaptă pentru sănătatea ta cerebrală. Îmi place foarte mult ideea de a folosi mâncarea pentru alimentarea puterii de concentrare sau, dimpotrivă, a celei de relaxare. Dacă am nevoie să lucrez peste noapte, voi consuma mai multe proteine. Dacă am avut o zi stresantă, voi mânca cel mai probabil o cantitate mai mare de carbohidrați pentru a-mi calma creierul.

Principiul 4. Consumă carbohidrați buni (cu conținut glicemic redus și bogați în fibre)

Consumă carbohidrați care nu-ți ridică exagerat de mult și dintr-odată nivelul de zahăr din sânge și care sunt bogați în fibre, cum sunt cerealele integrale, legumele și anumite fructe, precum afinele și merele. Carbohidrații

nu sunt inamicul sănătății noastre. Sunt, de fapt, esențiali vieții. Doar carbohidrații răi sunt de evitat. Acestora le-a fost îndepărtată orice valoare nutritivă și din categoria lor fac parte zaharurile simple și carbohidrații rafinați.

Află-ți indicele glicemic (IG). Acesta ierarhizează carbohidrații în funcție de efectul lor asupra nivelului de zahăr din sânge. Se extinde pe o scară de la 1 la peste 100, produsele cu un indice glicemic redus având o valoare mai mică (ceea ce înseamnă că nu cresc exploziv glicemia, deci sunt, în general, mai sănătoase), iar cele cu un indice glicemic ridicat o valoare mai mare (ceea ce înseamnă că duc la o creștere rapidă a glicemiei, deci nu sunt, în mod normal, prea sănătoase).

O dietă bogată în alimente cu un indice glicemic redus îți va reduce concentrația de glucoză din sânge și-ți va diminua poftele. Cea mai importantă idee de reținut este faptul că glicemia ridicată este nocivă pentru creier și, în cele din urmă, pentru longevitate.

Ai grijă, însă, când te ghidezi după IG în alegerea alimentelor. Unele produse cu un indice glicemic redus nu sunt sănătoase. Vei observa, spre exemplu, în lista de mai jos că bomboanele M&M cu alune au un IG de numai 33, în timp ce valoarea corespunzătoare fulgilor de ovăz (mărunțiți) este în jur de 52. Asta înseamnă că e mai bine să mănânci M&M? În niciun caz! Bomboanele M&M sunt pline de zahăr, grăsimi saturate, coloranți alimentari artificiali și alte ingrediente nesănătoase pentru creier. Fulgii de ovăz sunt un aliment bogat în fibre care ajută la reglarea nivelului de zahăr din sânge timp de mai multe ore. Folosește-ți mintea când alegi ce mănânci.

În general, legumele, fructele, leguminoasele, nucile și alunele sunt cele mai bune opțiuni cu IG scăzut. Un regim alimentar bogat în astfel de produse nu numai că te va ajuta să slăbești, dar s-a descoperit că ajută la ținerea diabetului sub control, conform unui articol științific din 2010 publicat în *The British Journal of Nutrition*. Ai grijă, totuși, la faptul că anumite alimente care par să fie sănătoase au, de fapt, un IG ridicat. De exemplu, unele fructe, precum pepenele roșu și ananasul, au valori ridicate. Cel mai înțelept este să consumi mai multe fructe care se află la baza ierarhiei glicemice. De asemenea, unele alimente bogate în amidon, cum sunt cartofii și orezul, și unele produse bogate în fibre, precum pâinea integrală, se află la capătul superior al listei. Dacă se optează pentru porții

mai mici din aceste alimente și se combină cu proteine slabe și grăsimi sănătoase, impactul lor asupra concentrației de zahăr din sânge poate fi considerabil redus.

Următoarea listă de alimente cu specificarea indicelui lor glicemic (IG) a fost adunată din mai multe surse, inclusiv un articol din 2008, ce enumera peste 2500 de produse alimentare individuale, realizat de un grup de cercetători de la Institute of Obesity, Nutrition and Exercise din Sidney, Australia. Printează-ți lista și folosește-o când mergi la cumpărături.

TIPURILE DE INDICE GLICEMIC (IG)

IG redus	55 sau mai mic
IG mediu	56–69
IG ridicat	70 și peste

TABEL DE ALIMENTE
ÎN FUNCȚIE DE INDICELE GLICEMIC

Cereale	**Indice glicemic**
Pâine albă	75±2
Pâine din grâu integral	74±2
Orez alb	72±8
Chifle albe	69
Orez brun	66±5
Cușcuș	65±4
Orez basmati	57±4
Quinoa	53
Pâine de secară	41
Orz perlat	25±2

Alimente pentru micul dejun	**Indice glicemic**
Brioșe	92±8
Mâncare de ovăz instant	79±3
Fulgi de porumb	77
Vafe	76
Cereale Fruit Loops	69±9
Clătite	69±9
Fulgi Kashi cu șapte tipuri de cereale integrale	65±10

Brioşă cu tărâţe	60
Brioşă cu afine	59
Fulgi de ovăz (mărunţiţi)	52±4
Fulgi de tărâţe Kellogg	38

Fructe (crude, dacă nu au altă specificaţie)	**Indice glicemic**
Curmale uscate	103±21
Pepene roşu	80±3
Ananas	66±7
Pepene galben (cantalup)	65
Stafide	64±11
Kiwi	58±7
Mango	51±5
Banane foarte coapte	48
Struguri	43
Nectarine	43±6
Banane necoapte	42
Portocale	45±4
Afine	40
Căpşune	40±7
Prune	39
Pere	38±2
Mere	36±5
Caise	34±3
Piersici	28
Grepfrut	25
Cireşe	22

Legume	**Indice glicemic**
Cartofi copţi	86±6
Cartofi dulci	70±6
Porumb dulce	52±5
Mazăre	51±6
Morcovi fierţi	39±4
Anghinare	15
Sparanghel	15
Broccoli	15
Conopidă	15

	15
Țelină	15
Castravete	15
Vinete	15
Fasole verde	15
Salată	15
Ardei	15
Păstăi	15
Spanac	15
Dovleac	15
Roșii	15
Dovlecel	

Leguminoase, alune și nuci	**Indice glicemic**
Fasole gătită, la conservă	40±3
Năut	36±5
Fasole pinto	33
Fasole untoasă	32±3
Linte	29±3
Caju	25±1
Amestec de alune și nuci	24±10
Fasole roșie	22±3

Băuturi	**Indice glicemic**
Gatorade cu aromă de portocale	89±12
Lapte de orez	79±8
Coca-Cola	63
Suc de merișoare	59
Suc de portocale	50±2
Lapte de soia	44±5
Suc de mere, neîndulcit	41
Lapte nedegresat	41±2
Lapte degresat	32
Suc de roșii	31

Gustări	**Indice glicemic**
Desert înghețat pe bază de tofu	115±14
Covrigei	83±9
Prăjituri de orez expandat	82±10
Jeleuri	80±8

Lemn dulce	78±11
Snacksuri Pirate's Booty	70±5
Prăjitură Angel Food	67
Popcorn	65±5
Crackers	63±9
Înghețată	62±9
Chipsuri de cartofi	56±3
Baton de ciocolată Snickers	51
Ciocolată cu lapte Dove	45±8
Chipsuri de porumb	42±4
Iaurt degresat	33±3
Bomboane M&M cu alune	33±3
Ciocolată neagră Dove	23±3
Iaurt grecesc	12±4
Humus	6±4

Alege carbohidrații bogați în fibre. Alimentele ce conțin fibre reprezintă una dintre cele mai puternice arme de care dispui pentru a-ți asigura longevitatea. Ani întregi de cercetare au demonstrat că un consum sporit de fibre este benefic; cu cât mănânci mai multe, cu atât e mai bine pentru sănătatea și greutatea ta. Cum pot lupta fibrele din dietă împotriva grăsimii? În primul rând, ajută la reglarea nivelului de grelină, hormonul apetitului, care îți transmite că îți este foame. Concentrațiile de grelină sunt deseori extrem de mari la persoanele cu un IMC ridicat, astfel încât acestora le este mereu foame, indiferent cât de mult au mâncat. O serie de cercetări recente a demonstrat că nivelurile ridicare de grelină nu numai că te fac să te simți flămând, ci îți intensifică dorința de a consuma mai ales alimente înalt-calorice în detrimentul celor cu un conținut redus de calorii, ceea ce este o dublă lovitură. Dar fibrele pot fi de mare ajutor. Un studiu din 2009 a evidențiat faptul că o dietă bogată în fibre poate echilibra producția de grelină, ceea ce poate anihila senzația permanentă de foame și pofta de a mânca produse cu conținut caloric ridicat, care te omoară de timpuriu. În al doilea rând, indiferent de greutatea pe care o ai, consumul de fibre te face să te simți sătul mai multă vreme, ca să nu te apuce pofta de rontăit la numai o oră după ce ai mâncat. În al treilea rând, fibrele încetinesc absorbția alimentelor în sânge, ceea ce ajută la echilibrarea glicemiei și reduce riscul de diabet. În plus, fibrele se digeră într-un timp atât de îndeungat, încât o persoană care mănâncă zilnic în jur de

25-30 g va arde câte 150 de calorii pe zi și va slăbi în jur de șapte kilograme pe an.

Aceste trei aspecte sunt suficiente prin ele însele pentru a te ajuta să trăiești mai mult. În plus, alimentele fibroase mai au și alte beneficii, printre care:

- reducerea colesterolului
- menținerea unui tranzit intestinal activ
- reducerea tensiunii arteriale
- reducerea riscului de cancer.

Experții recomandă consumul a 25-30 g de fibre pe zi, dar cercetările pe această temă au dezvăluit că majoritatea adulților sunt foarte departe de acest deziderat. Cum ai putea, deci, să îți sporești aportul de fibre? Mănâncă mai multe alimente sănătoase pentru creier și bogate în fibre, cum sunt fructele, legumele și cerealele integrale. Mai jos este dat conținutul în fibre al unor astfel de alimente. Încearcă să incluzi câteva dintre produsele din această listă la fiecare masă sau gustare.

Alimente	Grame de fibre
Fasole roșie (1 conservă)	16,4
Mazăre uscată (1 bol de mâncare gătită)	16,4
Linte (1 bol de mâncare gătită)	15,6
Fasole neagră (1 conservă)	15,0
Fasole Garbanzo sau năut (1 conservă)	10,6
Mazăre (1 bol de mâncare gătită din mazăre congelată)	8,8
Zmeură (1 bol)	8,0
Mure (1 bol)	7,6
Spanac (1 bol de mâncare gătită)	7,0
(1 bol crud)	0,7
Varză de Bruxelles (1 bol de mâncare gătită)	6,4
Broccoli (1 bol de mâncare gătită)	5,6
Pere (1 fruct mediu, decojit)	5,1
Cartof dulce (1 mediu, copt)	4,8
Morcovi (1 bol de mâncare gătită)	4,6
(1 mediu, crud)	2,0
Afine (1 bol)	3,5

Căpşune (1 bol)	3,3
Măr (1 fruct mediu, decojit)	3,3
Banană (1 fruct mediu)	3,1
Portocală (1 fruct mediu)	3,1
Sparanghel (1 bol de mâncare gătită)	3,0
Grepfrut (o jumătate de fruct mediu)	2,0
Avocado (circa 30 g)	1,9
Pâine din grâu integral (1 felie)	1,9
Nuci (7 întregi)	1,9
Prune (2 fructe medii)	1,8
Piersici (1 fruct mediu nedecojit)	1,5
Roşii (o jumătate de bol de roşii proaspete)	1,5
Cireşe (10 fructe mari)	1,4
Ovăz (3/4 din volumul unui bol, gătit)	0,8
Migdale (6 întregi)	0,8

Sursa: Adaptare după datele Departamentului pentru Agricultură al Statelor Unite, Serviciul de Cercetare în Agricultură, 2004 — *USDA Nutritional Nutrient Database for Standard Reference*, publicaţia numărul 17.

Ţine-te departe de carbohidraţii răi. Aceştia sunt carbohidraţi care au fost goliţi de orice valoare nutritivă, precum zaharurile simple sau carbohidraţii rafinaţi din brioşe, prăjituri, biscuiţi şi alte produse preparate prin coacere. Dacă vrei să trăieşti fără să te chinuie poftele, elimină-le complet din dieta ta. Îmi place vechea zicală „Cu cât este mai albă pâinea, cu atât mai aproape ţi-e moartea."

Zahărul nu este prietenul tău. Am auzit, deseori, spunându-se despre acesta că oferă „calorii goale de conţinut". De fapt, este atât de dăunător creierului şi organismului încât obişnuiesc să spun că este anti-nutritiv sau că eliberează calorii toxice. Zahărul intensifică nivelul de inflamaţie în corp, creşte tendinţa celulelor cerebrale de a se activa în mod haotic şi determină fluctuaţii mari ale glicemiei. În plus, o serie de cercetări recente a pus în evidenţă faptul că zahărul dă dependenţă şi poate fi chiar *mai* puternic decât cocaina.

Aceasta explică de ce îl mâncăm în cantităţi atât de mari. Americanii consumă în medie 22,2 linguriţe de zahăr pe zi, ceea ce echivalează cu 355 de calorii zilnic şi reprezintă o creştere de 19% faţă de 1970.

Zahărul de masă nu este singurul vinovat de faptul că te îngrași. Cercetările în domeniu demonstrează că siropul de porumb cu un conținut înalt de fructoză (HFSC), care se găsește în multe dintre sucurile acidulate din comerț și stă la baza a 40% dintre îndulcitorii calorici folosiți în Statele Unite, îngrașă chiar mai mult decât zahărul de masă.

HFSC-ul și zahărul au fost analizate în paralel în cadrul unui studiu din 2010 realizat de Universitatea Princeton. Prin comparație cu șobolanii care au băut apă îndulcită cu zahăr de masă, cei care au băut apă cu HFSC au luat mult mai mult în greutate, punând mai multă grăsime în special pe abdomen, chiar dacă au consumat același număr de calorii. Toți șobolanii care au înfulecat apă cu HFSC, fără excepție, au devenit obezi. După șase luni, aceștia au început să prezinte semne ale unei probleme periculoase întâlnite la oameni sub numele de sindrom metabolic, ce include creșterea în greutate, formarea depozitelor de grăsime pe abdomen și un nivel ridicat al trigliceridelor.

Lasă sucurile acidulate cu HFSC, în *acest moment*!

Multe persoane mă întreabă: „Nu ar fi suficient să mănânc dulciuri în cantități moderate?" Personal, nu sunt de acord cu cei care sunt adepții concepției — „totul cu moderație." Cocaina sau arsenicul, chiar și în asemenea cantități, nu reprezintă o idee prea bună. Consumul moderat de zahăr declanșează pofte. Cu cât apelezi mai puțin la zahăr, cu atât vei avea o viață mai bună. Ia o banană sau un măr în loc.

Reducerea consumului de dulciuri este un bun început, dar zahărul se strecoară și în alte alimente procesate, precum ketchupul, sosul pentru grătar sau sosurile pentru salate. Începe să citești etichetele. La început, ți se va părea că totul e scris într-o limbă străină — sorbitol, maltoză, maltodextrină, galactoză: toate acestea nu sunt decât câteva dintre numeroasele denumiri sub care zahărul apare pe etichetele alimentelor.

Principiul 5. Limitează consumul de grăsimi la cele sănătoase, în special cele care conțin acizi omega-3

Grăsimile sănătoase sunt importante pentru o dietă corectă, întrucât partea solidă a creierului este formată în proporție de 60% din grăsime! Cele 100 de miliarde de celule nervoase din creierul tău au nevoie de acizi grași esențiali pentru a putea funcționa. Concentrează-ți regimul alimentar

pe grăsimi sănătoase, mai ales pe cele care conțin acizi grași omega-3, prezenți în alimente precum somonul, tonul, macroul, avocado, nucile și legumele cu frunze verzi.

Cum te pot ajuta acizii grași omega-3 să devii mai subțire, mai iute la minte și mai fericit. Cei mai studiați acizi din această categorie sunt acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA). DHA formează o mare parte din materia cenușie a creierului. Grăsimea cerebrală formează membranele celulare și joacă un rol esențial în mecanismul de funcționare al celulelor noastre. Neuronii sunt, de asemenea, bogați în acizi grași omega-3. EPA îmbunătățește circulația sanguină, ceea ce duce la intensificarea activității cerebrale per ansamblu.

Nivelurile scăzute de acizi omega-3 au fost asociate cu depresia, anxietatea, obezitatea, ADD-ul, comportamentul suicidar și un risc ridicat de Alzheimer și demență. A fost, de asemenea, dovedit științific că acizii grași omega-3 joacă un rol important în tendințele de abuz de substanțe, iar eu aș putea aduce argumente solide că *mâncarea în exces este o formă de abuz de substanțe.*

Sporirea aportului de acizi grași omega-3 în dieta ta este una dintre cele mai bune măsuri pe care le poți lua pentru a-ți regla greutatea, starea de spirit, capacitatea creierului de a gândi și de a coordona organismul și longevitatea. Într-un studiu fascinant publicat în 2009 în *British Journal of Nutrition*, un grup de cercetători australieni au analizat probele de sânge prelevate de la 124 de adulți (dintre care 21 cu o greutate normală, sănătoasă, 40 supraponderali și 63 obezi), le-au calculat IMC-urile și le-au măsurat talia și circumferința șoldurilor. Au descoperit că indivizii obezi au niveluri mult mai reduse de EPA și DHA în comparație cu persoanele cu o greutate sănătoasă. Subiecții cu concentrații mai mari din acești acizi au o probabilitate mai mare de a avea valori ale IMC-ului, taliei și circumferinței șoldurilor care să se încadreze în parametri normali.

Cercetările din ultimii ani au dezvăluit că dietele bogate în acizi grași omega-3 pot ajuta la promovarea unui echilibru emoțional sănătos și a unor stări de spirit pozitive la vârste mai înaintate, probabil datorită faptului că DHA este unul dintre componentele principale ale sinapselor cerebrale. Un corpus din ce în ce mai mare de dovezi științifice indică faptul că uleiul de pește ajută la ușurarea simptomelor depresiei. Un studiu care s-a extins pe durata a 20 de ani și care a implicat 3317 femei și

bărbați a evidențiat faptul că persoanele cu cel mai mare consum de EPA și DHA s-au dovedit a fi mai puțin predispuse la manifestări depresive. Persoanele din Japonia au cele mai reduse niveluri ale depresiei și mănâncă cele mai mari cantități de pește. Locuitorii Americii de Nord au, dimpotrivă, cele mai ridicate procente ale depresiei și consumă cantități reduse de pește.

Există un volum imens de dovezi științifice ce indică existența unei conexiuni între consumul de pește, bogat în omega-3 și funcțiile cognitive. O echipă de cercetători danezi a comparat dietele a 5386 de persoane mai în vârstă sănătoase și a descoperit că acestea erau cu atât mai capabile să-și folosească și păstreze memoria și să-și reducă riscul de demență, cu cât consumau mai mult ulei de pește. Doctorul J.A.Conquer și colegii săi de la Universitatea din Guelph, Ontario, Canada au evaluat conținutul de acizi grași din sânge în diverse stadii timpurii și târzii ale demenței și au observat niveluri reduse ale acestora prin comparație cu cele ale persoanelor sănătoase.

Consumul de pește este, de asemenea, benefic performanțelor cognitive. Într-un studiu realizat de o echipă de cercetători suedezi, rezultatele obținute prin evaluarea a aproape 5000 de băieți de 15 ani demonstrează că cei care mâncau pește mai des de o dată pe săptămână au obținut note mai bune la testele standard de inteligență decât adolescenții care nu mâncau deloc pește. Un studiu ulterior de verificare și aprofundare a dezvăluit faptul că adolescenții consumatori de pește au obținut și note mai bune la școală decât cei care consumau pește în cantități mult mai mici.

Alte beneficii ale acizilor grași omega-3 includ îmbunătățirea atenției la persoanele cu ADD și reducerea riscului de psihoză.

ALIMENTE BOGATE ÎN ACIZI GRAȘI OMEGA-3

- Anșoa
- Broccoli
- Varza de Bruxelles
- Varza
- Conopida
- Codul
- Semințele de in
- Halibutul
- Macroul
- Somonul sălbatic
- Sardinele
- Scoicile
- Crevetii
- Bibanul roșu
- Boabele de soia
- Tofu
- Păstrăvul
- Tonul
- Nucile
- Spanacul

Eliminați grăsimile rele. În timp ce grăsimile sănătoase îți intensifică funcțiile cerebrale și te ajută să slăbești, cele rele îți secătuiesc creierul. Consumul excesiv de grăsimi saturate sau trans, cunoscute și ca „grăsimi Frankenstein", contribuie la obezitate și instalarea declinului cognitiv. Grăsimile trans sunt folosite pentru a ajuta alimentele să aibă o perioadă de valabilitate la raft mai mare și se găsesc în margarine, prăjituri, crackers, biscuiți și chipsuri. În schimbul acesteia, îți descresc *tie* durata de valabilitate!

Principiul 6. Consumă alimente naturale de toate culorile, pentru a-ți spori aportul de antioxidanți

Asta înseamnă că ar trebui să mănânci toate culorile curcubeului. Consumă alimente albastre (afine), roșii (rodii, căpșune, mure, cireșe, ardei grași roșii și tomate roșii), galbene (dovlecei, ardei grași galbeni, porții mici de banane și piersici), portocalii (portocale, mandarine și cartofi dulci), violet (prune) și așa mai departe.

Toate acestea îți vor crește nivelul de antioxidanți din organism și te vor ajuta să-ți mențiii creierul tânăr. Câteva studii pe această temă au descoperit că un consum regulat de alimente bogate în antioxidanți, respectiv multe fructe și legume, reduce în mod semnificativ riscul de a dezvolta deficiențe cognitive.

Afinele sunt încărcate de antioxidanți, ceea ce le-a adus porecla de „boabe pentru creier" printre specialiștii în neuroștiințe. În cadrul unor experimente de laborator, șobolanii care au mâncat afine au dovedit o capacitate mai mare de a învăța noi abilități motorii și au dobândit protecție împotriva accidentelor vasculare cerebrale. Și asta nu este tot. Într-un alt experiment, șobolanii care au avut o dietă bogată în afine au pierdut grăsimea abdominală, și-au redus nivelul de colesterol și și-au îmbunătățit nivelul de glucoză. Alte studii similare au dezvăluit că șobolanii care au consumat căpșune și spanac au dobândit, de asemenea, un nivel considerabil de protecție.

Fructele și legumele din curcubeu, alături de pește, leguminoase, nuci și alune fac parte din dieta cunoscută sub numele de mediteraneană. Dieta mediteraneană te poate face nu numai mai fericit, dar și mai iute la minte. O serie de studii ale unor cercetători spanioli a evidențiat că adoptarea acestui plan dietetic ajută la prevenirea depresiei. O echipă de oameni de

știință din Bordeaux, Franța a concluzionat că dieta mediteraneană încetinește declinul cognitiv și reduce riscul de demență.

Bineînțeles, consumul de alimente-curcubeu nu înseamnă să mănânci Skittles sau jeleuri.

FRUCTE ȘI LEGUME CU UN CONȚINUT ÎNALT DE ANTIOXIDANȚI

- Fructele acai
- Avocado
- Sfecla
- Afinele
- Murele
- Broccoli
- Varza de Bruxelles
- Cireșele
- Merișoarele
- Kiwi
- Portocalele
- Prunele
- Rodiile
- Zmeura
- Ardeii grași roșii
- Strugurii roșii
- Căpșunele
- Spanacul

Principiul 7. Gătește cu ierburi aromatice și condimente sănătoase pentru creier

Eliminarea caloriilor, conferind în continuare mâncării un gust delicios și păstrând plăcerea de a mânca, este mult mai ușoară dacă se folosesc în mod creativ condimentele și ierburile aromatice. Și nu e importantă numai calitatea mirodeniilor de a spori aroma alimentelor fără a fi nevoie să adaugi sare, ci și faptul că cele mai multe dintre ele au proprietăți de întinerire și înviorare a sănătății. Este nevoie doar de o linguriță de condimente pentru a adăuga o doză intensă, concentrată de antioxidanți profilului tău de sănătate. Încearcă cele zece condimente și mirodenii sănătoase pentru creier enumerate mai jos ca să-ți mențiii tinerețea:

- **Turmericul** sau **curcuma**: Se găsește în curry. Conține o substanță chimică ce s-a demonstrat că are proprietatea de a reduce formarea plăcilor la nivelul creierului, despre care se consideră că sunt responsabile de apariția bolii Alzheimer.
- **Șofranul:** În trei studii diferite, extractul de șofran s-a dovedit a fi la fel de eficient ca medicamentele antidepresive în tratarea persoanelor care sufereau de tulburare depresivă cronică.

- **Salvia**: Există dovezi științifice solide că salvia ajută la îmbunătățirea memoriei.
- **Scorțișoara**: S-a dovedit că aceasta ajută la îmbunătățirea atenției și la reglarea nivelului de zahăr din sânge, ceea ce reduce poftele. De asemenea, scorțișoara este un afrodisiac natural pentru bărbați — cei mai mulți nu au, însă, nevoie de prea mult ajutor.
- **Busuiocul**: Acest antioxidant puternic îmbunătățește circulația sanguină către inimă și creier și are proprietăți antiinflamatorii, care oferă protecție împotriva bolii Alzheimer.
- **Cimbrul**: S-a dovedit că suplimentarea dietei cu cimbru duce la creșterea concentrației de DHA — un acid gras esențial — la nivelul creierului.
- **Oregano**: Oregano-ul uscat are o capacitate antioxidantă cu efect de vindecare asupra creierului de 30 de ori mai mare decât afinele crude, de 46 de ori mai mare decât merele și de 56 de ori mai mare decât căpșunele, ceea ce îl face unul dintre cei mai puternici protectori ai celulelor cerebrale de pe planetă.
- **Usturoiul**: Asigură o circulație mai bună a sângelui către creier și a fost folosit pentru uciderea celulelor nervoase canceroase într-un studiu realizat în 2007.
- **Ghimbirul**: Te poate face ghimbirul mai iute la minte? Un studiu în care acțiunea ghimbirului a fost combinată cu cea a ginkgo biloba afirmă că da. Extractul de rădăcină de ghimbir poate fi, de asemenea, de ajutor în tratamentele pentru Parkinson și durerile de cap de tipul migrenelor.
- **Rozmarinul**: Un studiu din 2006 a evidențiat faptul că rozmarinul reduce declinul cognitiv la persoanele afectate de demență.

Mai multe moduri de a-i asigura o viață mai lungă creierului și ție însuți

Limitează aportul de cofeină

Cei mai mulți dintre noi asociază cofeina strict cu cafeaua, dar aceasta se găsește și în ceai, băuturi acidulate închise la culoare, ciocolată, băuturi energizante și stimulente. În cazul în care cantitatea de cofeină pe care o introduci în organism se limitează la una sau două cești de cafea de dimensiune normală sau două-trei cești de ceai pe zi, cel mai probabil nu ar trebui să fie o problemă. Dar orice consum suplimentar poate cauza probleme.

De ce?

Cofeina reduce fluxul sanguin ce alimentează creierul. Orice compromite circulația sanguină duce la îmbătrânire prematură.

Cofeina deshidratează creierul și corpul. Aceasta îi reduce capacitatea de a gândi rapid. Reține, creierul tău este format în proporție de 80% din apă și are nevoie de hidratare pe măsură.

Cofeina interferează cu mecanismul somnului. Somnul este esențial pentru o bună sănătate cerebrală, pentru controlul poftei de mâncare și pentru întinerirea pielii. Cofeina bulversează tiparele somnului pentru că blochează adenozina, o substanță chimică ce ne transmite când este timpul să mergem la culcare. Când aceasta este blocată, avem tendința de a dormi mai puțin, ceea ce duce la privare de somn. Și când nu dormim suficient, simțim că trebuie neapărat să bem acea cană de cafea dimineața care să ne dea impulsul necesar pentru a începe o nouă zi.

Cofeina consumată în cantități mari poate da dependență. Când încerci să scapi de acest obicei, este de așteptat să experimentezi simptome de sevraj, ce presupun dureri de cap puternice, oboseală și irascibilitate.

Cofeina poate accelera ritmul cardiac și crește tensiunea arterială. La unele persoane, consumul excesiv de cofeină poate duce la creșteri temporare ale tensiunii arteriale și ritmului cardiac.

Cofeina te poate face nervos și anxios. Ingerarea unei cantități mai mari de cofeină decât cea consumată în mod obișnuit te poate face să te simți agitat și nervos.

Cofeina crește tensiunea musculară. Mușchii încordați au fost asociați cu consumul de cofeină.

Cofeina poate afecta stomacul. Problemele gastrointestinale sunt des întâlnite la persoanele care consumă cofeină în exces.

Cofeina poate duce la creșterea nivelului de markeri inflamatori. Două studii diferite au pus în evidență faptul că 200 mg de cofeină (echivalente cu două cești de cafea) au dus la creșterea nivelului de homocisteină, un marker al inflamării și al bolilor de inimă.

Cofeina poate interfera cu fertilitatea. Femeile însărcinate trebuie să aibă grijă cu cofeina pentru că a fost asociată cu naşterile premature, malformaţiile congenitale, incapacitatea de a concepe, greutatea redusă la naştere şi avorturile spontane.

Ca să fim cinstiţi, există de asemenea o serie de studii care sugerează că această substanţă este benefică sănătăţii. S-a demonstrat că reduce formarea plăcilor cerebrale ce cauzează boala Alzheimer, reduce riscul de Parkinson şi diminuează riscul de cancer de colon şi diabet. Este posibil ca alte substanţe din cafea, nu neapărat cofeina, să aibă de fapt aceste efecte, caz în care varietăţile decofeinizate îţi pot aduce aceleaşi beneficii, fără a fi asociate cu problemele enumerate mai sus. Un studiu realizat la Universitatea Harvard a dezvăluit că şi cafeaua decofeinizată s-a dovedit a reduce riscul de diabet, deşi e drept că efectul era înjumătăţit faţă de cel prezent la băutorii de cafea cofeinizată. Pe de altă parte, un alt studiu a descoperit că această substanţă reduce sensibilitatea la insulină şi creşte nivelul de zahăr din sânge — ambele veşti rele pentru tine. Observă cum îţi răspunde corpul la cofeină şi menţine aportul din această substanţă la minimum.

Mănâncă superalimente pentru creier

Dacă nu ai trăit pe o insulă pustie în ultimii zece ani, ai auzit probabil despre antioxidanţi, ce neutralizează producţia de radicali liberi în organism; aceştia din urmă, dacă sunt lăsaţi de capul lor, îţi pot crea o mulţime de probleme. Cancerul, îmbătrânirea timpurie şi imunitatea scăzută la toate bolile sunt numai o parte dintre lucrurile care ţi se pot întâmpla dacă nu te încarci cu superalimentele pline de antioxidanţi. Acestea includ o mare varietate de fructe şi legume.

Oamenii de ştiinţă au făcut publice recent primele dovezi că afinele, căpşunele şi fructele acai pot ajuta creierul care îmbătrâneşte să rămână sănătos într-un mod crucial, dar nerecunoscut sau neconştientizat până acum. Concluziile studiului lor susţin că fructele roşii şi posibil nucile activează mecanismul natural al creierului de „a-şi face menajul", adică de autoreglare, curăţare şi reciclare a proteinelor toxice asociate cu pierderile de memorie observate odată cu înaintarea în vârstă şi alte forme de declin mintal. Ştim din studii anterioare că şobolanii de laborator bătrâni hrăniţi timp de două luni cu alimente ce conţineau în proporţie de 2% un

extract puternic antioxidant de căpșune, afine și mure au cunoscut o inversare a deficiențelor asociate vârstelor înaintate ce afectează funcțiile nervoase, memoria și comportamentele de învățare. Dar în acest studiu de ultimă oră, cercetătorii au descoperit cu precizie că fructele roșii ajută microglia aflată în proces de îmbătrânire (gândește-te la acele mături care s-au învechit, au devenit prea moi și nu mai funcționează bine) să-și revină și să curețe resturile nocive creierului responsabile de îmbătrânire.

Un măr pe zi poate într-adevăr să țină doctorul departe. Oamenii de știință au dezvăluit, de asemenea, că o substanță antioxidantă extrem de sănătoasă conținută de mere a extins cu 10% durata medie de viață a animalelor de testare care au consumat-o. S-a dovedit că polifenolii din mere nu numai că au prelungit durata medie de viață a musculițelor de fructe, dar le-au și ajutat să-și păstreze abilitățile de a merge, de a se cățăra și de a se mișca în general. În plus, polifenolii din mere au inversat valorile markerilor biologici asociați deficiențelor specifice înaintării în vârstă sau manifestate în apropierea decesului. În cadrul unui alt studiu de cercetare, femeile care mâncau frecvent mere au prezentat o descreștere de 13-22% a riscului de a dezvolta boli de inimă.

Am vorbit până acum de diverse studii ce s-au concentrat pe două tipuri de fructe: fructele roșii și merele. Există, însă, sute de studii despre proprietățile antioxidante și antiîmbătrânire a sute de fructe și legume. Mama avea dreptate când ne îndemna cu insistență să le mâncăm.

Când vine vorba de antioxidanți, ține cont de sfatul pe care i l-a dat Tana Tamarei: „Tranformă-ți frigiderul într-un curcubeu." Dacă mănânci fructe și legume de o mare varietate cromatică îți vei asigura o mare varietate de antioxidanți care să-ți hrănească și să-ți protejeze creierul. (Cartea de bucate a Tanei, *Eat Healthy with the Brain Doctor's Wife*, are niște rețete extraordinare care folosesc tot ce este mai bun în alimentele benefice creierului.)

Redu sarea și crește aportul de potasiu

Reducerea consumului de sare, mai ales al acelui tip de sare care se găsește în alimentele procesate, este o altă măsură importantă ce trebuie luată pentru sănătate. Folosirea sării de mare, mai bogată în săruri minerale și mai plină de savoare decât sarea de masă obișnuită, pentru asezonarea mâncării proaspete pe care o consumi, este o idee bună. Legumele la

conservă, cum este porumbul, conțin de obicei mai multă sare decât ai folosi dacă ai alege să gătești porumbul proaspăt sau congelat și l-ai presăra cu puțină sare de mare. Cei mai mulți ajung să folosească acest tip de sare în cantități mai mici decât consumau când optau pentru sarea obișnuită pentru că este mult mai aromată. Cumpărând pur și simplu mai multe legume proaspete sau congelate în locul celor la conservă poți reduce semnificativ consumul de sodiu. Același lucru este valabil pentru cărnurile cumpărate gata aromate sau marinate. Evită-le și prepară-le singur. Nu-ți va lua decât câteva secunde să presari puțină marinată făcută de tine, de sute de ori mai gustoasă și mult mai puțin sărată decât este carnea preambalată și aromată în prealabil.

Ai grijă, de asemenea, să adaugi potasiu la dieta ta. Un studiu recent a dezvăluit că un consum dublu de potasiu în raport cu cel de sodiu poate reduce la jumătate riscul de a muri din cauza unor boli de inimă. Un alt studiu din 1997 publicat în *The Journal of the American Medical Association* care a analizat rezultatele a 33 de teste clinice a descoperit că persoanele care au luat suplimente de potasiu și-au redus tensiunea arterială. Alimentele bogate în potasiu includ bananele, spanacul, pepenele galben, fasolea lima, portocalele, roșiile și toate tipurile de carne.

Obișnuiește-te să iei gustări

Dacă ți-a spus vreodată cineva să nu iei gustări între mese, să nu-l asculți! Dacă trece prea mult timp fără să mănânci, funcționarea creierului tău poate fi dată peste cap, iar nivelul de zahăr din sânge poate să scadă foarte mult. Glicemia scăzută este asociată cu impulsivitatea și irascibilitatea. Poate provoca, de asemenea, stres emoțional la unele persoane.

Mâncând la fiecare 2,5-3 ore pe parcursul zilei, îți vei menține zahărul din sânge la un nivel echilibrat. Acest sfat nu înseamnă că ai voie să înfuleci toată ziua. Când iei gustări, optează pentru alimentele cu un conținut caloric redus și păstrează, pe cât posibil, un echilibru între proteine, carbohidrați complecși și grăsimi bune. Personal, ador gustările. Întrucât călătoresc mult, am învățat să-mi iau la pachet gustări sănătoase pentru creier. Altfel, voi fi tentat să-mi cumpăr dulciuri din magazinele de suveniruri din aeroport. Una dintre gustările mele preferate cu puține calorii sunt fructele deshidratate, fără niciun fel de adaos de zahăr sau conservanți și legumele crude proaspete. Mai adaug câteva alune sau niște brânză

slabă ca să echilibrez carbohidrații din fructe și legume cu câteva proteine și grăsimi. Fii atent când cumperi fructe și legume uscate — multe firme producătoare adaugă zahăr, conservanți sau alte ingrediente, care le transformă în alimente complet nesănătoase pentru creierul tău. Citește etichetele. Caută mărcile care nu adaugă nimic.

Iată câteva dintre gustările mele preferate de la jumătatea dimineții sau după-amiezii:

- Legume tăiate bucăți și humus
- Guacamole proaspăt și ardei grași roșii
- Țelină cu unt de migdale
- Felii de măr sau banană cu unt de migdale
- Iaurt neîndulcit și afine cu puțină stevie
- Ouă umplute cu humus (aruncă gălbenușul)
- Carne de curcan și felii de măr cu câteva migdale
- Fasole edamame fiartă în aburi
- Guacamole proaspăt cu pâine din grâu încolțit prăjită
- Pastramă de curcan făcută în casă

Fii atent la alergiile alimentare

Mulți știu că alergiile alimentare pot cauza bășici, senzația de mâncărime, eczeme, amețeli, diaree și, în cazuri grave, șoc anafilactic sau contractarea căilor respiratorii, ceea ce poate provoca dificultăți de respirație și poate fi fatal. Dar se poate oare ca alimentele sau aditivii alimentari să ducă la apariția unor probleme emoționale, comportamentale sau de învățare? Poți fi sigur de asta. Acest gen de reacții poartă numele de alergii alimentare „ascunse" și pot sta în calea eforturilor tale de a avea un corp mai sănătos. Tana și sora ei Tamara sunt ambele cazuri tipice. Ambele au reacții severe la gluten și lactate. Am avut chiar un pacient care și-a dat seama că devenea extrem de furios după ce consuma MSG (glutamat monosodic). Este mereu o idee bună să te întrebi ce ai mâncat înainte de a trăi o serie de emoții negative sau simptome fizice anormale.

În privința alergiilor alimentare, cei mai comuni vinovați sunt arahidele, laptele, ouăle, soia, peștele, crustaceele, alunele și nucile care cresc în copaci și grâul. Aceste opt alimente sunt responsabile de 90% din toate alergiile alimentare. Alte alimente asociate frecvent cu diverse alergii

sunt: porumbul, ciocolata, ceaiul, cafeaua, zahărul, drojdia, citricele, carnea de porc, secara, carnea de vită, roşiile şi orzul.

Simptomele fizice care îţi pot indica o alergie sau cel puţin sensibilitate alimentară includ cearcănele, ochii umflaţi, durerile de cap sau migrenele, urechile roşii, oboseala, durerile articulare, problemele cronice cu sinusurile (congestia nazală sau nas care curge) sau problemele gastrointestinale. Problemele comportamentale care pot fi determinate de alergiile alimentare includ agresivitatea, problemele de somn, capacitatea de concentrare redusă şi modificarea tiparelor de vorbire (vorbirea foarte rapidă sau bolborosirea cuvintelor).

Când se suspectează existenţa unei alergii sau sensibilităţi alimentare, un medic poate recomanda o dietă de eliminare, precum „dieta de gorilă" pe care Tana i-a recomandat-o Tamarei. Dieta de eliminare prevede înlăturarea tuturor alimentelor-problemă comune pentru o perioadă de una sau mai multe săptămâni. Aceste diete nu sunt uşor de ţinut pentru că sunt extrem de restrictive. Cu toate acestea, dacă te-ai simţit mizerabil prea mult timp din cauza unor potenţiale reacţii alergice la diverse alimente, faptul că vei începe curând să te simţi mai bine (cum a fost cazul Tamarei) îţi va da motivaţia necesară pentru a respecta restricţiile dietetice pentru o vreme. După perioada iniţială de eliminare, potenţialii alergeni sunt reintroduşi unul câte unul. Alimentele care cauzează comportamente sau simptome fizice anormale trebuie, însă, eliminate pentru totdeauna. Consilierea unui nutriţionist poate fi de mare ajutor. Mult timp, dacă Tamara ar fi mâncat chiar şi numai o felie de pâine, toate problemele i-ar fi revenit. Dar acum că se simte mult mai bine şi este într-un proces stabil de vindecare, poate să mănânce din când în când câte puţin din deliciosul orez spaniol al soţului ei. Este, însă, doar o trataţie — mănâncă porţii mici şi nu prea des.

Hormonii, alimentele organice şi listele sigure... Dumnezeule!

Oamenii se preocupă din ce în ce mai mult de pesticide, atunci când sunt folosite pentru stropirea plantelor ce vor fi consumate ca alimente, întrucât cauzează disfuncţii endocrine; cu alte cuvinte, se pare că pesticidele reziduale provoacă schimbări hormonale în rândul populaţiei. La baza acestei îngrijorări generale stă, de asemenea, faptul că se folosesc hormoni

în industria producătoare de lactate și carne de vită pentru a crește producția de lapte și cantitatea de carne pe care o pot da vacile. Cea mai comună problemă este că alimentele au în prezent prea multe proprietăți „estrogenice", ducând la feminizarea anumitor funcții și trăsături la bărbați, cu efecte precum reducerea producției de spermă, scăderea apetitului sexual și apariția problemelor de prostată. La femei, pe de altă parte, se observă o înmulțire a cazurilor de pubertate și menopauză timpurie. Din aceste motive, este bine să alegi alimentele organice și fără hormoni ori de câte ori este posibil. În plus, consumul de alimente bogate în acizi omega-3, exercițiile fizice și consumul din abundență de fructe și legume vor ajuta la eliminarea excesului de estrogen din organism.

Următoarele liste extrase din cele publicate de organizația Environmental Working Group enumeră atât „duzina murdară" a celor mai contaminate 12 alimente (ar trebui să cumperi în locul lor echivalentele lor organice), cât și pe cele care sunt cel mai puțin contaminate. Păstrarea acestor liste la îndemână pentru momentele când mergi la cumpărături poate fi de ajutor în gestionarea chibzuită a bugetului, astfel încât să-ți folosești banii în mod înțelept.

CELE 12 FRUCTE ȘI LEGUME CU CEL MAI ÎNALT GRAD DE CONTAMINARE

1. Țelina
2. Piersicile
3. Căpșunele
4. Merele
5. Afinele
6. Nectarinele
7. Ardeii grași
8. Spanacul
9. Cireșele
10. Varza creață și napii
11. Cartofii
12. Strugurii

CELE 12 FRUCTE ȘI LEGUME CU CEL MAI REDUS GRAD DE CONTAMINARE

1. Ceapa
2. Avocado
3. Porumbul dulce (congelat)
4. Ananasul
5. Mango
6. Sparanghelul
7. Mazărea dulce (congelată)
8. Kiwi
9. Bananele
10. Varza
11. Broccoli
12. Papaya

Ce se poate spune despre pește, însă? Pe de o parte, nutriționiștii ne încurajează să mâncăm pește, pe de altă parte, însă, ne atrag atenția asupra nivelului de mercur din unele specii care, dacă sunt mâncate prea des sau în cantități prea mari, ar putea fi o cauză de îngrijorare. Pentru a-ți descărca un ghid de buzunar despre peștele cel mai sigur din zona în care locuiești, mergi pe http://www.montereybayaquarium.org și dă click pe *Seafood Watch*. Aici vei găsi câteva reguli generale care pot fi de ajutor: (1) cu cât este mai mare peștele, cu atât poate conține mai mult mercur, așa că alege speciile mai mici; și (2) din gama peștilor siguri, mănâncă o mare varietate de specii și alege-le, preferabil, pe cele cu un conținut ridicat de omega-3. Listele de mai jos ar trebui să-ți fie de ajutor.

LISTA PEȘTILOR CE TREBUIE NEAPĂRAT EVITAȚI

(Peștii de mai jos au fost menționați în mai multe liste ca având cel mai mare conținut de mercur.)

Tonul roșu (tonul cu aripioare albastre)
Tonul obez (vândut în SUA și ca ton „ahi")
Macroul regal
Rechinul
Peștele spadă
Peștele tilefish

CELE MAI SIGURE ALEGERI ÎN MATERIE DE PEȘTI, FRUCTE DE MARE ȘI OMEGA-3

(Speciile de pești de mai jos sunt au fost menționate ca având cele mai mici cantități de mercur în conținutul lor, conform Consiliului Național pentru Protejarea Resurselor. Sunt ordonate de la cele mai bogate la cele mai sărace în omega-3, cu valorile date per porție.)

Specia de pește	Omega-3 (g)	Grăsimi (g)
Somonul sălbatic din Alaska, la cuptor sau la grătar, 113,39 g	2,5	9,2
Pește alb, la cuptor sau la grătar, 113,39 g	2,1	8,5
Macrou (Atlantic), la cuptor sau la grătar, 113,394 g	1,5	20

Păstrăvul (apă dulce), la cuptor sau la grătar, 113,394 g	1,3	7
Sardinele, fără piele, gătite în apă, 56,69 g	1,3	7
Anșoa, conservate în ulei, scurse, 56,69 g	1,2	5,5
Heringul (Atlantic), la cuptor sau la grătar, 56,69 g	1,2	6,5
Bibanul dungat (crescătorii), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	1,1	3,4
Caviarul (în crescătorii în SUA), granular, 1 lingură	1,05	2,9
Somonul, roz, la conservă, scurs, 85,04 g	1	4,1
Calmarul, la cuptor, 113,39 g	0,8	5,3
Halibutul (Alaska), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,6	3,3
Sturionii (în crescătorii în SUA), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,6	5,9
Calcanul (Pacific), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,6	1,7
Crabii, fierți în aburi, 113,39 g	0,5	1,4
Somnul (în crescătorii în SUA), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,4	3,2
Scoicile (crescătorii în golfuri), fierte în aburi, 113,39 g	0,4	1,6
Crevețiii (în crescătorii în SUA), fierți în aburi, 113,39 g	0,4	1,2
Stridiile (în crescătorii), fierte în aburi, 113,39 g	0,3	1,2
Moluște (în crescătorii), fierte în aburi, 56,69 g	0,2	1,1
Tilapia (în crescătorii în SUA), la cuptor sau la grătar, 113,39 g	0,2	3
Scoicile abalone (în crescătorii în SUA), gătite, 85,04 g	0,06	0,9

Sursa: *ESHA Research Food Processor SQL, 2008*

Alimentele sănătoase pentru creier și pentru bugetul tău

Odată cu recesiunea din ultimii ani, mulți au descoperit că le rămâne prea mult dintr-o lună să se descurce după ce și-au epuizat deja salariul. Cum poate cineva să mănânce sănătos și totuși să se încadreze în bugetul pe

care îl are? Iată câteva sugestii primite de la membrii comunității noastre online:

- „Am devenit adepta congelatorului în ultima vreme pentru că a trebuit să ne reducem cheltuielile cu mâncarea. Dacă văd că anumite alimente încep să se deprecieze, mă gândesc la o modalitate de a le congela ca să risipim cât mai puțin. În acele perioade în care fac tot posibilul să întind cât mai mult mâncarea, se poate să rămân fără produse vegetale proaspete, dar de obicei pot apela la rezervele din congelator pentru o masă sau două pe care reușesc astfel să le prepar cu legume din belșug. E mai bine așa decât să supraviețuim cu alimente la conservă și produse din cămară până la salariul următor."
- „Când îmi fac selecția de alimente organice, cheltuiesc câțiva dolari și pentru a mă aproviziona cu alimente din duzina murdară și cumpăr produsele cu cel mai redus caracter organic din lista cu cel mai mic grad de contaminare."
- „Cumpăr afine organice congelate în cantități mari."
- „Încerc să-mi fac cumpărăturile în funcție de sezon, din piețele de fermieri; apoi pun produsele proaspete la congelat dacă se dovedesc a fi mai puțin costisitoare decât cele disponibile gata congelate în acea perioadă."
- „Fac cumpărături din sectorul Manager's Special pentru a găsi oferte bune la fructe și legume pentru sucuri, smoothies[1] sau mâncarea ce va fi preparată pentru cină."
- „Deși nu mâncăm multă carne, avem prieteni care cumpără câte un animal întreg sau o jumătate de vacă sau porc de la un fermier din apropiere care nu folosește antibiotice sau hormoni. E drept că se face o investiție inițială destul de mare pentru a cumpăra congelatorul și carnea, dar se merită până la urmă."
- „Din ce în ce mai mulți își cresc propriile găini pentru ouă. Prefer să cumpăr ouăle comercializate de asemenea crescători la piețele fermierilor sau direct de la un fermier local."
- „Fă-ți puțin timp pentru a afla cum poți depozita fructele și legumele astfel încât să le păstrezi cât mai bine prospețimea și substanțele nutritive."
- „Pune la congelator fructe pentru smoothies înainte să se strice. Bananele se coc de obicei toate odată, așa că le îndepărtez coaja, le pun în pungi de plastic și le savurez ulterior fie în smoothies, fie ca gustare."

---

[1] Băutură răcoritoare făcută din fructe, legume, zarzavaturi pasate fin. (*n. trad.*)

- „Congelarea alunelor și nucilor este, de asemenea, o sugestie bună, pentru că sunt mai ieftine în cantități mari și-și păstrează mai bine prospețimea dacă sunt ținute la congelator."
- „Poți obține cele mai bune prețuri pentru o mulțime de produse sănătoase dacă le cumperi online, mai ales atunci când iei cantități mari. Semințele de chia, alunele și uleiul de cocos sunt potrivite pentru astfel de cumpărături. Magazinele cu produse alimentare sănătoase fac, de asemenea, în multe cazuri, reduceri dacă alegi să cumperi cantități mai mari odată."
- „Fă o oală mare cu mix de fasole (fasolele pinto sau cele negre sunt minunate) și asezonează cu condimente, usturoi și ceapă, apoi servește cu orez brun stropit cu salsa sau pico de gallo[1]. Poți adăuga ardei iuți jalapeño[2], iaurt grecesc (are gust de smântână, dar conține mai multe proteine și mai puține calorii) și avocado. Poți strivi fasolea rămasă și s-o folosești pentru a face burrito sănătoși cu tortilla din grâu integral pentru prânz. Pentru o gustare specifică în partea de sud-vest, poți servi garnitura de fasole cu huevos rancheros[2]."
- „Înscrie-te într-o cooperativă locală."
- „Înscrie-te într-o cooperativă locală de grădinărit."
- „Curcanul crescut la sol și pungile mari cu pulpe de pui crescuți fără hormoni sunt ieftine și sunt niște alimente sănătoase!"
- „Tilapia organic cumpărat în cantitate mare, congelat, este un pește extraordinar care se gătește repede și este, de obicei, foarte convenabil. Stropește-l pe o parte cu puțin din sosul tău preferat și prepară-l soté într-o cantitate mică de ulei de măsline sau de cocos. Stoarce o felie de lămâie deasupra și cina este gata. Este foarte bun pentru tacos cu pește."

Ghidurile de nutriție și etichetele alimentelor

Când mănânci în oraș, cere și ghidul de nutriție; te va ajuta să iei o decizie mai bună. Cele mai multe restaurante au acum asemenea broșuri, care te vor îngrozi mai ceva decât *Piranha* 3D. Unele aperitive, ca inelele de ceapă pané sau cojile de cartofi crocante te pot costa mai mult de 1200 de

[1] Varietate de sos salsa specifică bucătăriei mexicane. Mai este denumit și salsa fresca și este un amestec nepreparat termic făcut din roșii tăiate cuburi, ceapă albă și chili. (*n. trad.*)

[2] Mâncare mexicană — ouă-ochiuri servite deasupra unei tortilla ușor prăjite la grătar și stropite cu sos de roșii și chili. (*n. trad.*)

calorii, mai mult de jumătate din numărul de calorii care îți sunt necesare zilnic. M-am întâlnit recent într-o cafenea cu o prietenă care avea probleme cu greutatea și am ajutat-o să descopere că latté-ul pe care voia să și-l comande avea 600 de calorii, adică o treime din porția permisă zilnic, într-o singură băutură! Șocată, și-a comandat ceai verde în loc, care este, teoretic, lipsit de calorii. Ador să economisesc... și ador să extrag din alimente ceea ce este mai valoros.

În aceeași ordine de idei, trebuie să citești întotdeauna etichetele alimentelor. Mă aflam, de curând, în vacanță cu fiul meu, Antony, și făceam cumpărături împreună. La un moment dat, Antony a pus un baton proteic „sănătos" în coșul de cumpărături. Ne-am uitat apoi împreună pe etichetă și am descoperit că avea 14 feluri diferite de zahăr în conținutul său, alături de coloranți artificiali și îndulcitori! I-am spus fiului meu că batonul trebuie să fi fost etichetat greșit, pentru că în realitate era un baton aducător de moarte timpurie. Citește etichetele! Dacă nu știi ce conține un lucru, nu-l mânca. Ai cumpăra vreodată ceva fără să știi cât costă? Fii înțelept când îți alegi alimentele și asta îți va asigura o minte iute și tânără pentru mai mult timp.

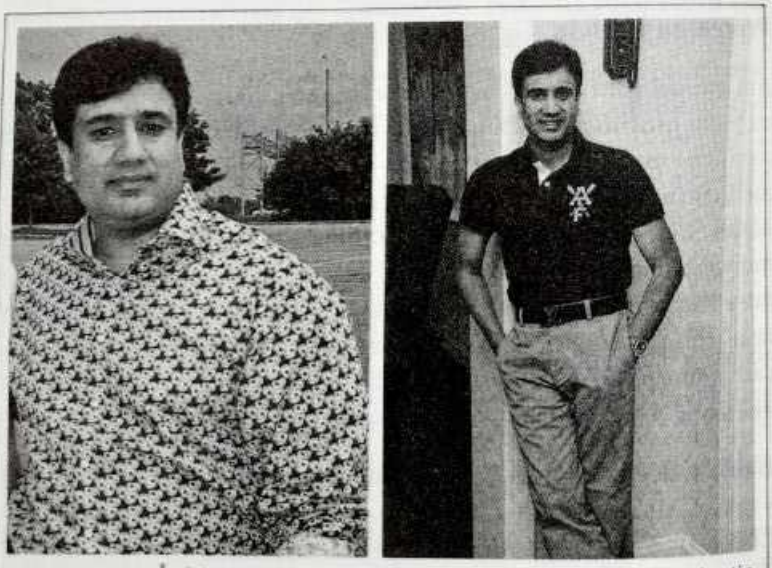
Povestea lui Riz

Am început acest capitol cu o poveste care ne-a arătat ce schimbări majore au putut genera câteva simple modificări ale regimului alimentar în viața cumnatei mele. Aceasta s-a dovedit a funcționa și în cazul unuia dintre medicii care lucrează în clinica noastră din Reston, Virginia — Dr. Riz Malik. Riz este un specialist extraordinar în psihiatria copilului, care muncește din greu și are o mulțime de pacienți recunoscători. Într-o zi, mi-a trimis un e-mail care avea ca subiect cuvintele: „O persoană diferită." În acel mail, Riz mi-a trimis cele două poze de mai jos cu un mesaj care spunea: „Bună tuturor, am slăbit 13 kg în ultimele 3 luni. Pozele arată diferența. Am vrut doar să împărtășesc cu voi ce mi s-a întâmplat."

Am fost atât de încântat de schimbarea lui Riz încât am vrut să știu cum a reușit. Mi-a spus că s-a întâmplat cam în perioada în care cartea mea *Change Your Brain, Change Your Body* a fost publicată. Când un prieten de-ai lui a fost diagnosticat cu colesterol mărit și tensiune arterială ridicată, a început să își urmărească mai îndeaproape starea de sănătate și de bine.

După ce a venit în Statele Unite, acum 15 ani, la vârsta de 25 de ani, a preluat obiceiul occidental de a consuma multă mâncare plină de grăsimi saturate și băuturi cu mult zahăr. Bea în medie patru sucuri (circa 400 de calorii) și două mese fast-food (circa 700 de calorii) pe parcursul zilei de lucru, ceea ce reprezenta un aport de circa 1800 de calorii *înainte* de a fi luat cina. La prânz, era dependent de burgerii cu ciuperci și șvaițer (caș-caval elvețian). Îi era poftă de ei în fiecare zi. Era topit, de asemenea, după mâncarea indiană cu sosuri curry grele și multă pâine. (Pâinea nu era integrală, ci mai degrabă din făină albă.) În plus, a început să-i placă pâinea de cartofi și mânca trei-patru felii cu unt zilnic.

„Mi se părea că toate acele mâncăruri erau o modalitate de a mă răsplăti pentru toată munca grea, telefoanele nocturne și faptul că uneori mă simțeam copleșit de provocările psihiatrice pe care le resimțeam din partea pacienților mei, întrucât trebuia să absorb toată negativitatea, tristețea și zbuciumul mental prin care treceau aceștia. Așa că am crezut că mâncatul era o modalitate bună de a refula. Dar acum realizez că nu făceam, de fapt, decât să mă penalizez mâncând toate acele mese încărcate de carbohidrați și grăsimi", a dezvăluit Riz.



Înainte

După patru luni, cu patru mărimi mai puțin la pantaloni și 16 kg în minus, arătând cu 10 ani mai tânăr

Acesta este un memento esențial de care trebuie ținut cont, pentru că oamenii au de multe ori impresia că se „răsplătesc" atunci când pot mânca alimente bogate în grăsimi și zaharuri, când, în realitate, nu fac decât să se pedepsească, tratându-și corpul incorect. Mesele pline de grăsimi nu i-au făcut nicio favoare. În afară de faptul că l-au adus la o greutate de 83 kg și un IMC de 27, i-au provocat și boala de reflux gastroesofagian (GERD), cunoscută și ca reflux acid. La vârsta de 40 de ani pe care o are acum, și-a dat seama că dacă ar fi continuat să meargă în această direcție, ar fi ajuns la 113 kg până la 55 de ani.

„Când am început să analizez ce mi-am făcut mie însumi, am exclamat — «Doamne, nu e bine deloc!» Sunt medic și psihiatru pentru copii și le tot spun pacienților mei să elimine zahărul și să mănânce sănătos și eu ce fac?", și-a continuat Riz povestea.

Și-a dat seama că nu mânca deloc legume și nici nu avea un aport însemnat de fibre din stilul alimentar pe care îl avea. Folosind indicațiile din cărțile noastre, precum și alte surse de informații nutritive recunoscute, a început să-și modifice obiceiurile alimentare. A eliminat sucurile acidulate și a trecut la apă cu puțină lămâie. A început să mănânce mere organice și afine, iaurt cu fibre, carne de pui și piept de curcan fără piele, pâine integrală cu conținut caloric redus, linte bogată în fibre și legume din belșug. A început, de asemenea, să ia ulei de pește și un supliment numit Attention Support, care susține atenția și capacitatea de concentrare, și să facă câteva exerciții ușoare timp de 15 minute în fiecare zi.

La început, gândul că va trebui să renunțe la burgerii care îi plăceau atât de mult și la mâncarea care avea impresia că îi aducea confort emoțional îi părea imposibil. „Dar, după o vreme, te obișnuiești cu mâncarea sănătoasă și începe să-ți placă." Acum abia așteaptă să-și mănânce afinele, iaurtul și alte alimente bune pentru creier.

După patru luni, Riz a pierdut 40 kg, și-a redus IMC-ul la 22,7 și și-a sculptat talia de la 91 cm la 76. Acum cântărește 67 kg, dar slăbitul nu este singurul beneficiu obținut de pe urma schimbărilor făcute. „Unul dintre cele mai uimitoare efecte este faptul că mi s-a îmbunătățit somnul", a spus Riz. „Am avut GERD, dar acum nu mai am nici urmă de această boală. Plus că sunt mai vigilent și mult mai eficient la serviciu."

Recent, Riz a trimis următorul mail, în care a vorbit despre evoluția sa ulterioară, care m-a făcut să zâmbesc cu toată fața și care sper să te inspire și pe tine să faci alegerile alimentare corecte începând de astăzi pentru a vedea o „persoană diferită", mai tânără, mai sănătoasă, când te vei uita mâine în oglindă.

Daniel,

N-aș putea să-ți mulțumesc îndeajuns pentru că m-ai îndreptat spre direcția potrivită ca să am un stil de viață sănătos și o minte sănătoasă într-un corp sănătos.
În ultimele patru luni, mi-am menținut greutatea la 67 kg, care este ideală pentru mine (am scăzut de la 83, cât aveam în martie 2009). Am învățat cum să-mi gestionez poftele, cum să mă răsplătesc cu „mâncăruri delicioase" din când în când și cum să-mi reglez metabolismul. Știi, desigur, că acum am talia mai mică, de la 91 la 76 cm și îmi place foarte mult.
Dorm mult mai bine, am suficientă energie pe parcursul zilei și mă simt mult mai încrezător când vorbesc cu pacienții mei despre greutatea optimă, o formă frumoasă a corpului și, cel mai important, stima de sine și încrederea care se consolidează când ești în formă și cum pot să fac față gândurilor negative, stilului de viață nesănătos și tentațiilor negative față de mâncărurile nesănătoase pe care le-ar mai putea avea.
Eram conștient că slăbisem, arătam bine și mă puteam bucura de haine și blugi care îmi stăteau mai bine, dar îmi tot pusesem o întrebare în ultimele două luni: „Arăt bine în exterior, sunt suplu și în formă bună, dar oare cum sunt indicatorii mei de sănătate, ce rezultate aș avea la testele de laborator și celelalte teste de evaluare a sănătății? Sunt sănătos și în interior?"
Așa că am fost la doctor săptămâna trecută, la Washington Hospital Center și l-am rugat: „Dr. R! Ai putea să îmi prescrii niște analize la sânge? Am slăbit, mă simt foarte bine astfel, dar vreau să fiu sigur că am dovada concretă că am făcut lucrurile cum trebuie și nu că am fost doar obsedat de greutate." Așa că mi-am făcut mai multe teste și am primit rezultatele acum trei zile.
Le voi împărtăși cu tine și nu mă deranjează să le împărtășesc și cu alte persoane.
În decembrie 2009, am luat rezultatele de la niște teste fizice și sanguine pe care le făcusem mai demult și care reflectau starea mea obișnuită de atunci și le-am comparat cu rezultatele de săptămâna trecută.

Colesterolul: înainte 209 (la limita de risc), acum 156
LDL seric: înainte 109 (ridicat), acum 82
HDL seric: înainte 24 (scăzut), acum 49

Trigliceridele serice: înainte 302, acum 137 (Fantastic. Un rezultat care m-a făcut să-mi iau adio pentru totdeauna de la porțiile de Big Mac și Whopper)

Glucoză serică: înainte 109, acum 70 valoare a HBA1c serică

Deși nu am diabet, acesta apare prezent în istoricul familiei la rude îndepărtate, așa că am vrut să fac și acest test. Rezultatul este 5,0 (foarte bun)

Nivelurile de hemoglobină, de vitamina D, hemoleucograma, electroliții: toate acestea au valori foarte bune. Și, pentru că am 40 de ani, am făcut și un test PSA (antigen specific prostatic) și a ieșit și acesta foarte bine, în parametri normali.

Un alt motiv de îngrijorare pe care îl aveam era diagnosticul de tensiune arterială diastolică neobișnuit de mare pe care îl primisem. Am avut-o mereu între 88 și 92 (ceea ce se încadrează la limita hipertensiunii).

De când îmi pot aduce aminte, în ultimii 10-12 ani, componenta diastolică a tensiunii mele arteriale a fost mare. Având un istoric familial considerabil de hipertensiune și atacuri de cord, am fost mereu „stresat" de acest aspect. Ghici ce? La ultimele 3 verificări (două făcute de medicul meu primar și cealaltă de o asistentă de la urgențe) făcute pe parcursul ultimelor 8 săptămâni, tensiunea mea arterială a fost relativ constantă: 115/75, 118/80 și 110/79, ceea ce este ideal.

Pierderea greutății în exces și trecerea la un stil de viață mai sănătos au fost o binecuvântare pentru mine și m-au ajutat să relaționez și mai bine cu pacienții mei, ceea ce este mult mai valoros decât o simplă pastilă care să îi ajute să se simtă mai bine.

Mănânc sănătos, fac 15-20 de minute de exerciții fizice în fiecare zi, mă culc la timp și iau ulei de pește și multivitamine în mod regulat. Toate acestea m-au ajutat enorm.

Te rog, simte-te liber să spui povestea mea oricui are nevoie de încurajare!

Salutări,
Riz

În perioada în care încă lucram la această carte, am fost pe la clinica noastră din Reston și m-a frapat de la prima vedere faptul că Riz arăta cu 10 ani mai tânăr decât înainte de a slăbi.

Vreau să fiu un ardei gras roșu și tare

Vreau să închei acest capitol cu una dintre istorioarele mele preferate. Mă plimbam de curând cu soția și cu fiica mea prin apropierea casei. Pe atunci, Chloe avea șapte ani. Avea părul roșcat ca mama ei și spunea de obicei exact ce gândea. Deși era o plimbare obositoare, Chloe se descurca de

minune. Fiindcă mai aveam puțin până la sfârșit, soția mea a îmbrățișat-o și i-a spus: „Ești tare, prăjiturică!"

Chloe s-a uitat imediat la mama ei și i-a spus plină de atitudine: „Nu vreau să fiu o prăjiturică tare! Vreau să fiu un ardei gras roșu și tare."

Trăind cu noi în casă, Chloe știa multe despre nutriție. Una dintre gustările ei preferate era formată din ardei roșii tăiați felii cu piure proaspăt de avocado. Știa, de asemenea, că prăjiturile și zahărul o făceau să se simtă rău și că, dacă le-ar fi mâncat, i-ar fi crescut riscul de a intra în bucluc.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI PENTRU CREIER DESPRE CUM SĂ-ȚI TRANSFORMI MÂNCAREA ÎNTR-O FÂNTÂNĂ A TINEREȚII

1. Mănâncă numai alimentele care îți aduc beneficii.
2. Când mănânci în oraș, roagă chelnerul să adapteze comanda nevoilor tale de sănătate. Cei mai mulți sunt încântați să ajute.
3. Dacă ai simptome multiple și probleme digestive, este posibil să fii alergic la anumite alimente. Încearcă „dieta de gorilă" pentru câteva săptămâni, consumând doar alimente verzi, proteine și apă și reintroducând, apoi, treptat, alimentele eliminate, pentru a descoperi care erau cele responsabile de starea ta de rău. Cele mai comune produse alimentare cauzatoare de alergii sunt arahidele, laptele, ouăle, soia, peștele, crustaceele, alunele și nucile care cresc în copaci și grâul, acestea stând la baza a peste 90% dintre reacțiile alergice la alimente.
4. Transformă-ți frigiderul într-un curcubeu. Fă-ți rezerve din fructele și legumele colorate în cele mai intense nuanțe. Imaginează-ți ce splendide sunt spanacul verde închis, roșiile coapte de un roșu intens, ardeii grași galbeni și crocanți, afinele dulci și pepenele galben proaspăt proaspăt aliniate toate ca un curcubeu în frigiderul tău. Să-ți asiguri necesarul de fitonutrienți și antioxidanți poate fi, deopotrivă, frumos și gustos.
5. Mănâncă la fiecare trei-patru ore, te va ajuta să-ți echilibrezi nivelul de zahăr din sânge. Dacă trece prea mult timp fără să mănânci, funcțiile tale cerebrale pot fi bulversate, iar nivelul de zahăr din sânge poate

scădea prea mult. Nivelurile reduse ale glicemiei sunt asociate cu impulsivitatea și irascibilitatea.

6. Când mănânci în oraș, cere de fiecare dată ghidul de nutriție, care te va ajuta să iei decizii mai bune. Verifică, de asemenea, etichetele alimentelor, chiar și ale celor care sunt marcate ca „gustări sănătoase" sau „batoane de sănătate", pentru că ambalajele pot fi înșelătoare.
7. Mănâncă după principiile CROND: alimente restrictive din punct de vedere caloric, optim de nutritive și delicioase. Începe prin a-ți face o listă de alimente încărcate de substanțe nutritive, care ți se par delicioase și sunt sărace în calorii. Acestea vor fi noii tăi cei mai buni prieteni.
8. Mâncarea de tip fast-food intensifică poftele nestăpânite. Ai grijă la prafurile albe: zahărul, făina albă și sarea.
9. Nu-ți bea caloriile. Dar *bea* multă apă, ceai alb sau ceai verde. (Îți poți „garnisi" apa cu o felie de lămâie și puțină stevie.)
10. Hrănește-ți creierul cu grăsimi bune! Acizii grași omega-3 se găsesc în peștele gras sau semințele de in și chia și sunt extraordinari pentru creier. Uleiul de măsline este bun în salate și pentru o preparare termică ușoară; uleiurile de cocos, de semințe de struguri și de avocado sunt potrivite pentru a găti la temperaturi mai ridicate.
11. Reformulează-ți ideea de „mâncare savuroasă" ca răsplată pentru o zi grea de muncă sau pentru îndeplinirea unei sarcini. Este oare mâncarea grasă sau plină de zaharuri o „recompensă" atât de mare, dacă te îngrașă și te face irascibil sau îți provoacă arsuri stomacale? Caută să faci un târg avantajos din toate punctele de vedere. Ceva nutritiv și delicios, care să te facă să te simți mai bine, nu mai rău, peste o oră.
12. Învață să-ți gestionezi în mod creativ bugetul alocat alimentelor. Cele mai bune fructe și legume sunt cele de sezon și acestea au, de obicei, prețurile cele mai avantajoase. Limitează risipa (și dimensiunile taliei) punând fructele și legumele la congelator înainte de-a începe să dispară de pe piață și folosește-le în smoothies și în supe. Interesează-te ce afaceri locale și altfel de stocuri de resurse alimentare sănătoase se găsesc în orașul tău, ca să-ți asiguri mâncarea dorită cu un buget restrâns. Consultă lista fructelor și legumelor din „duzina murdară" a celor mai contaminate alimente și alocă o parte din buget pentru a cumpăra aceste produse în varianta organică.
13. Hormonii și toxinele din alimente stârnesc din ce în ce mai mult îngrijorarea generală, întrucât pot bulversa echilibrul sănătății creierului și corpului. Cumpără pe cât posibil produse fără hormoni, fără

antibiotice, obținute de crescători și cultivatori independenți, carne și lactate de la animale hrănite cu iarbă.

14. Începe-ți ziua cu un mic dejun gustos și sănătos. Unul dintre cele mai bune produse cu care poți să-ți iei startul într-o nouă zi este un smoothie plin de nutrienți. Încearcă un amestec dintr-o pudră proteică de bună calitate, un extract-praf din „alimente verzi", legume proaspete și câteva fructe. Vei fi cuprins de o stare de spirit bună și plin de energie datorită acestui început în forță.
15. Ai grijă la sarea în exces! Folosește-o cu moderație, iar acasă optează pentru sarea de mare. Evită alimentele marinate și conservate care au mult mai mult sodiu decât ar fi necesar, pentru că acesta duce la creșterea tensiunii arteriale, făcând rău creierului, inimii și afectându-ți longevitatea.
16. Limitează consumul de cofeină. Cofeina în cantități mici poate fi benefică sănătății, dar multe persoane sunt sensibile la efectele sale secundare. Moderația este atitudinea potrivită. Ceaiul verde conferă un surplus de energie fără a avea dezavantajele cofeinei din alte produse.
17. Condimentează-ți viața. Din ce în ce mai multe studii demonstrează că ierburile aromate și condimentele adaugă cu adevărat „savoare" vieții — pentru că multe dintre ele conțin antioxidanți și au proprietăți antiinflamatorii. Bucură-te de aromele bune pentru tine ale unei mari varietăți de condimente.
18. Mănâncă zilnic câte trei porții cât palma de proteine de bună calitate. Fasolea, peștele, carnea de curcan și de pui sunt în mod special niște alegeri potrivite. Proteinele sunt precursori ai dopaminei, epinefrinei și norepinefrinei, deosebit de importante pentru echilibrarea stării de spirit și a nivelului energetic, a metabolismului și a producției de energie și pentru îmbunătățirea performanțelor cognitive.
19. O dietă bogată în alimente cu un conținut glicemic redus îți va stabiliza nivelul de glucoză din sânge și-ți va reduce intensitatea poftelor. Majoritatea alimentelor cu un IG scăzut sunt sărace în zaharuri și/sau bogate în fibre sau proteine. Conceptul care trebuie reținut este că zahărul este nociv pentru sănătatea creierului tău și afectează, prin aceasta, longevitatea.
20. Suplimentele, precum uleiul de pește, vitamina D și complexele specializate pot fi de mare ajutor pentru a-ți controla poftele alimentare și pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit și puterea de concentrare.

CAPITOLUL 3

Andy

Fortifică-ți corpul ca să trăiești o viață lungă

Conform unui studiu de specialitate, indicatorul numărul unu al longevității este masa musculară, fără grăsime, a corpului tău.

ÎNALT, SUPLU, ZÂMBITOR ȘI SĂNĂTOS la vârsta de 64 de ani, radiind un optimism și un dinamism de nestăvilit care l-ar face invidios pe iepurașul Energizer, este greu de crezut că dr. Andrew McGill și-a început viața prematur, în 1947. Șansele ca el să trăiască erau atât de mici, încât părinții i-au dat un nume abia după ce a împlinit patru sau cinci zile. Dar atât este de puternică voința lui Andy McGill.

Cu toate acestea, în 1999, când Andy trecea în al 52-lea an din viață, a primit un semnal de alarmă care urma să-i pună la încercare dorința de supraviețuire într-un mod complet nou. Totul a început când profesorul Andy McGill a luat parte la un seminar pe care l-am ținut la Universitatea din Michigan despre ADHD și munca noastră desfășurată cu ajutorul imagisticii cerebrale SPECT. La vremea respectivă, Katy, fiica de liceu a lui Andy, se lupta cu simptomele ADHD-ului. Curios în privința metodei SPECT și vrând să se asigure că fata va primi cel mai bun diagnostic și cel mai bun tratament la momentul acela, și-a luat toată familia și au luat avionul spre California pentru o zi distractivă în care să „își facă un examen la cap" într-una din clinicile noastre. Andy mă auzise spunând într-o prezentare: „Dacă fiul sau fiica ta are ADHD, uită-te cu atenție la părinți. Este mai mult decât probabil să-l fi moștenit de la unul dintre voi."

În acel moment, Andy s-a uitat suspicios la soția lui, Kathe, gândind: „Păi, e evident. Katy a moștenit-o pe mama ei." În același timp, soția sa îl privea gândindu-se: „Aha! Soțul meu e vinovatul!"

Inițial, motivația lui Andy și a soției sale pentru a-și scana creierul alături de Katy a fost să-și ajute fiica să se simtă mai puțin singură și mai confortabil pe parcursul întregului proces. După cum s-a dovedit, Katy, care renunțase la medicamente în acea vară ca să se pregătească pentru tomografie, a evoluat ulterior atât de mult, încât a putut să renunțe definitiv la ele după câțiva ani. Tomografia doctorului McGill a spus, însă, o altă poveste, una alarmantă.

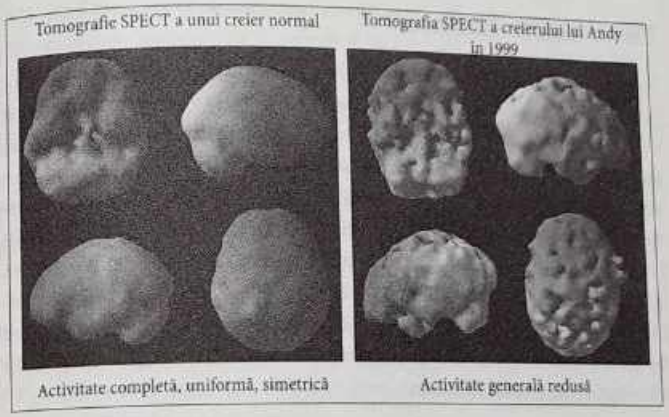
Tomografiile cerebrale SPECT pot spune povești îngrijorătoare

Când i-am văzut pentru prima dată tomografia m-am întrebat ce-i voi spune. Nu e ușor să îi dezvălui unui om bun, educat, care a traversat mai mult de jumătate de țară ca să te vadă că are un creier extrem de afectat, care pare mult mai bătrân decât vârsta reală. Tomografia lui arăta cumplit. Prezenta o activitate redusă per ansamblu și un tipar cu aspect toxic de șvaițer. Am văzut de sute de ori acest tip de activitate cerebrală. Ar putea fi atribuit unui număr mare de cauze: alcoolul, drogurile, toxinele ambientale, precum mucegaiul sau solvenții organici, insuficienta alimentare cu oxigen sau o problemă medicală gravă, cum este anemia severă sau hipotiroidia.

Când l-am întrebat dacă obișnuia să consume alcool, mi-a descris un comportament pe care-l percepea ca fiind o rutină normală de „băutor social": vreo două pahare pentru a se destinde după o zi plină în care a ținut cursuri de afaceri în fața studenților, apoi un pahar de vin la cină și, în cele din urmă, unul seara, care să îi sigileze ziua înainte de a se retrage în pat. Fiindcă știam că „băutorii sociali" au tendința de a mușamaliza numărul de pahare pe care le consumă în realitate sau mărimea reală a acestora, am presupus că patru băuturi era cota sa zilnică minimă de alcool.

„De când ai început să bei?", l-am întrebat.

„Păi, când eram tânăr, am fost redactorul secțiunii de business al publicațiilor *Miami Herald* și *Detroit News*, deci am lucrat într-un mediu în care fumatul și băutura mergeau mână în mână cu serviciul. M-am lăsat de fumat încă din anii '70. Dar, în cealaltă privință, cumulez aproape 40 de ani de băutură serioasă."



Am intrat direct în miezul problemei și i-am explicat, clar și hotărât, realitățile care îi vor defini viitorul dacă va mai continua să bea, printre care demența timpurie, diferite boli, moartea și, în fond, pierderea capacităților sale intelectuale. Avea, de asemenea, o greutate destul de mare și avea nevoie să-și reorganizeze dieta și să înceapă să facă mișcare. Dar prima măsură de pe listă era să înceteze imediat să-și mai otrăvească creierul în fiecare zi cu alcool. În plus, spre supărarea lui, a trebuit să îi spun că ADHD-ul lui Katy provenea, cel mai probabil, din partea arborelui genealogic cerebral al tatălui.

Andy mi-a mulțumit și a luat avionul înapoi spre Ann Arbor, împreună cu familia. Nu aveam nici cea mai vagă idee dacă îmi va lua sfatul cu el în suflet (sau, mai bine spus, îl va băga „la cap").

Apoi, după un an și jumătate, am primit la recepție un telefon de la dr. McGill, care și-a manifestat dorința de a ne vizita din nou la clinică, de data aceasta singur (nici măcar nu a adus vorba în fața soției despre această călătorie), pentru a-și verifica din nou creierul. La vederea celei de-a doua tomografii, am dat din cap cu tristețe. Rezultatele erau chiar mai rele decât în anul precedent.

De data aceasta, dintr-un motiv numai de el știut, Andy a asimilat cu seriozitate adevărul, conștientizându-l în profunzime.

Un an nou, o viață nouă

Andy nu va uita niciodată Revelionul când a intrat în 2001, deschizându-i porțile către noul mileniu. Bea un pahar de vin cu amicii la o petrecere. Cu paharele în mână, au început cu toții să discute despre cum se vor lăsa de băutură. Andy a afirmat cu tărie: „O voi face. După ce voi termina acest pahar de vin, nu voi mai bea niciodată. Acesta este ultimul." Uimitor, voința de McGill a intrat în funcțiune. Nu a mai băut niciodată niciun pahar. (Toți prietenii lui s-au reapucat de băutură după numai câteva luni.) Pregătit emoțional și înarmat intelectual după ce și-a văzut tomografia SPECT și mi-a ascultat îngrijorările, Andy a făcut acel legământ solemn, știind că-și va ține promisiunea față de sine însuși. Voia să aibă un creier nou în noul deceniu.

În plus, pe lângă faptul că s-a lăsat de alcool, a mai renunțat și la cofeină, știind din discuțiile avute cu mine că excesul de cofeină duce la contractarea vaselor de sânge care alimentează creierul. Odată ce și-a asigurat controlul asupra acestor două aspecte, a început să se simtă mai bine și a decis să se ocupe și de cele 45 kg în plus.

Când a fost pentru prima dată la o consultație la medicul său de familie, avea 129 kg. A început să facă exerciții din când în când. A reușit să slăbească până la 94 kg în 2002, dar s-a îngrășat ulterior mult mai tare, ajungând la 131 kg în 2006. În acea perioadă, Andy făcea deja medicina — la vârsta de 59 de ani! Mergea la cursuri și consulta pacienți ca parte a formării sale clinice. Într-o zi s-a trezit că îi dădea sfaturi unui pacient bolnav de diabet despre importanța nutriției, a reducerii greutății și a exercițiilor fizice. Pe drum spre casă își spunea în sinea sa: „Andy, ce ipocrit ești! Când ai de gând să încetezi să te mai joci cu sănătatea ta?"

Pe 1 noiembrie 2006 a ajuns la limită și, ca atunci când a luat decizia de a nu mai bea, a făcut un legământ profund și hotărât cu sine însuși că nu va mai lăsa să treacă nicio zi fără să facă exerciții. S-a ținut de promisiune în toți cei cinci ani care au trecut de atunci, fără să piardă nici măcar o zi. Niciodată. Și atunci când este bolnav, și în zilele mai dificile („prin ploaie, prin grindină, prin întunericul nopții"), bătrânul McGill continuă să ticăie. Odată, căzuse pe gheață și avea dureri, dar având în spate anii de pregătire medicală, știa că nu și-a rupt nimic și nici nu a făcut vreo entorsă. Avea doar vânătăi care îl dureau. Așa că s-a dus direct pe banda de alergare.

„Mi-am dat seama că, atunci când nu mă simt prea bine, ceea ce se întâmplă rar, reușesc aproape de fiecare dată să-mi revin după ce alerg puțin."

Nu întrerupe șirul de victorii

„Ce am învățat despre mine, din trecut, este că, odată ce am întrerupt o linie continuă, e ușor să o mai fac o dată și e posibil să nu mă mai țin de program cu aceeași seriozitate sau chiar să nu mai revin niciodată la ce am început," a explicat Andy. „Când îți permiți să iei pauze sau începi să-ți cauți scuze pentru a avea câteva zile libere, nu faci decât să creezi un precedent cognitiv." Secretul lui Andrew, un om de cuvânt chiar și față de sine însuși, cu ajutorul căruia a reușit să renunțe la obiceiurile greșite și să preia altele noi (și să le aplice cu consecvență): Fă-o pur și simplu. Și nu te opri. *Nu întrerupe șirul de victorii.*

„Ca să te ții de obiceiul de a face mișcare trebuie să te apuci la prima oră dimineața, fără nicio scuză. „Altfel, dacă nu începi imediat după ce te-ai ridicat din pat, va trece ziua și te vei gândi tot timpul că până la urmă nu vei mai face nimic."

Andy a adoptat, de asemenea, una dintre cele mai optimiste perspective asupra exercițiilor fizice pe care le-am remarcat vreodată. „Am să-ți spun ce-mi place atât de mult la exercițiile făcute de dimineață", a zis el cu un zâmbet larg. „În felul acesta știu că orice altceva s-ar întâmpla pe parcursul zilei am garanția că măcar o parte din ea a fost extraordinară. Când fac mișcare mă simt bine. Chiar dacă după aceea apar probleme și motive de frustrare pe măsură ce ziua se desfășoară, mi-am asigurat măcar o oră foarte bună pentru că am transformat exercițiile fizice într-o prioritate, care trebuie îndeplinită cu regularitate." De fapt, fiindcă știm că mișcarea îmbunătățește starea de spirit și-ți conferă un nivel energetic ridicat pe parcursul zilei, realizăm, de asemenea, că Andy se asigură prin aceasta că va avea cea mai bună stare de spirit posibilă toată ziua, indiferent ce s-ar întâmpla.

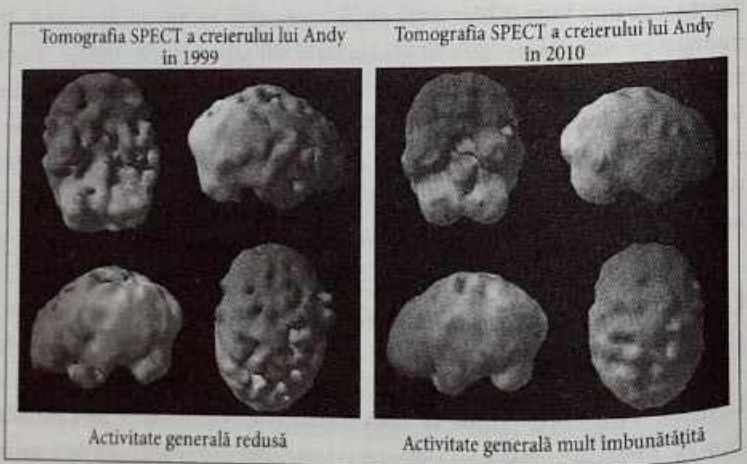
Un creier mai tânăr, o minte mai ascuțită și o viață mai fericită

La sfârșitul lui 2010, curios să vadă dacă toate schimbările pe care le-a făcut de-a lungul anilor s-au reflectat și la nivelul creierului, Andy a sunat

la clinică pentru o programare. Ca să vă spun sincer, după cum i-am spus și lui Andy mai târziu, am visat această întâlnire, îngrijorat că tomografia lui ar putea să arate în continuare rău sau chiar să se fi înrăutățit și mai tare. Nu știam în acel moment cât de mare era amploarea modificărilor pe care le-a făcut în stilul său de viață, iar el era acum cu aproape un deceniu mai în vârstă.

Ceea ce am văzut pe tomografia lui Andy pur și simplu mi-a făcut săptămâna mai bună. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, creierul nostru arată în mod normal mai bătrân, mai puțin activ. Creierul lui, însă, se întorsese în timp. Devenise mândrul posesor al unui creier mult mai tânăr, mai sănătos decât avusese cu zece ani în urmă. Am fost în culmea fericirii că puteam să-i arăt lui Andy asemenea tomografii și să-i spun veștile bune, urmarea îmbucurătoare a atâtor ani în care au fost eliminate obiceiurile rele și înlocuite cu perseverență de altele noi.

Când l-am întrebat care era sursa lui de inspirație, mi-a povestit despre soția lui, Kathe, care își avea propria rutină de exerciții de înot — de trei ori pe săptămână — timp de mai mult de 20 de ani după ce fusese diagnosticată cu fibromialgie, astfel încât ajunsese la capacitatea de a-și folosi 95% din mobilitatea pe care o avea înainte. Înoată de trei ori pe săptămână, într-un costum de înot cu pantaloni scurți, după ce toarnă în bazin apă fierbinte ca să-și încălzească mușchii, apoi urmează un program de terapie fizică cu vreo două duzine de exerciții în apă. Kathe a descoperit că este important ca mușchii pacienților cu fibromialgie să fie mereu



încălziți și în felul acesta se bucură de beneficiile exercițiilor în apă păstrându-și și mușchii calzi.

Astăzi, nivelul de energie al lui Andy este extraordinar și rămâne stabil toată ziua. Nu se simte niciodată la pământ, nici măcar obosit, așa cum li se întâmplă multora de vârsta lui. Arată, de asemenea, foarte bine și se simte la fel de activ intelectual ca atunci când era tânăr, având, în plus, avantajul unei minți mai înțelepte, mai mature. Adoră jazzul și îi place mult să gătească, să scrie, să practice o serie de activități profesionale colaterale și câteva *pro bono*, în serviciul comunității. Ba chiar se simte mai confortabil cu studenții și cu cei mai tineri ca el decât la evenimentele de la universitate dedicate pensionarilor. Se simte cu zeci de ani mai tânăr decât vârsta sa biologică. Fiica lui, Katy, care se chinuise în timpul școlii, a ajuns să fie educatoare la o grădiniță din San Diego și are un copil de șase ani, care își aleargă fericit bunicul prin Disneyland și Sea World când vine în vizită. Andy McGill este conștient că aceste momente nu au venit de la sine și nu-i sunt garantate. Știe foarte bine că dacă nu și-ar fi promis sie însuși, acum zece ani, că-și va schimba obiceiurile de viață, ar fi putut să nu fie aici, lângă nepotul lui.

De curând, am primit acest e-mail încurajator și înduioșător de la Andy: „Pe lângă tomografia din anul 2000, au contat foarte mult și avertizările tale la obiect. Dr. Amen spunându-mi că voi ajunge într-o formă dezastruoasă până la vârsta de 60 de ani dacă nu voi lua în serios nevoia urgentă de a-mi remedia problemele cerebrale și de a-mi însănătoși creierul. M-a speriat atât de tare încât m-a pus în mișcare. Acela a fost momentul în care am fost convins la nivel intelectual. Mi-au mai trebuit apoi câteva luni ca să mă simt complet pregătit și din punct de vedere emoțional și să mă las de băutură, dar mi-ai salvat viața și-ți datorez întru totul faptul că sunt atât de sănătos astăzi. Să nu subestimezi niciodată această influență. Poate că eu sunt cel care își face exercițiile. Dar tu ai fost stimulentul."

E inutil să mai spun că scrisorile ca aceasta și vieți schimbate în bine, așa cum a fost cazul lui Andy McGill, sunt motivele pentru care îmi place enorm ceea ce fac.

Impresionantele valori ale indicatorilor de sănătate ai lui Andy

În procesul de schimbare, Andy nu a căpătat doar un creier, ci și un corp nou și întinerit. Când a început să facă mișcare, avea atât de puțin antrenament și o greutate atât de mare, încât îi era greu chiar și numai să meargă într-un ritm lent. În prezent este într-o formă excepțională. Rutina lui de dimineață este să alerge pe bandă timp de o oră, pornind cu o viteză de 4 km/h la o înclinare de 6% pentru primele 7,5 minute, apoi crescând treptat intensitatea până la 7 km/h la o înclinare de 9%. Acest program îi aduce ritmul cardiac la 125 bătăi pe minut (bpm), de la un ritm în stare de odihnă de circa 50 bpm. Lunea, miercurea și vinerea aleargă numai 45 de minute pe bandă apoi face exerciții cu greutăți libere timp de 10-15 minute.

„Am ajuns acum la un nivel de antrenament și rezistență cardiacă foarte înalt, corespunzător unei valori de 99 percentile dintre bărbații de vârsta mea, precum și dintre cei de 50 de ani și cei de 40. Doctorul care m-a ținut în tot acest timp sub supraveghere a trebuit să coboare până la grupul de vârstă de 30 de ani pentru a găsi un termen de comparație pentru mine: acolo mă aflu doar în a 75-a percentilă!", a povestit Andy.

În plus, la ultima provocare majoră de fitness pe care a avut-o, nivelul de VO_2 al lui Andy (volumul de oxigen inspirat în timpul exercițiilor) era de 63 ml/kg/min (miligrame pe kilogram pe minut). „În mod normal, este de așteptat ca valoarea VO_2 să scadă cu vârsta," a scris Andy. „A mea a evoluat de la 49 în 2006, când mi-am început șirul neîntrerupt de exerciții, la 63. Mi s-a spus că aceasta este considerată o reușită extraordinară pentru vârsta mea. Succesele de acest gen mă țin motivat."

Sunt patru lecții importante care trebuie învățate din exemplul lui Andy.

1. Posibilitatea de a-ți vedea cu propriii ochi tiparul de funcționare cerebrală poate duce la apariția „invidiei de creier", creând motivația necesară ca oamenii să înceapă să aibă mai multă grijă de acest organ.
2. Alcoolul nu este prietenul tău, mai ales când este băut în cantități mari. Cu cât renunți mai repede la el sau scazi considerabil consumul, cu atât mai bine va fi pentru creierul și corpul tău.
3. Exercițiile regulate pot produce modificări majore în felul în care arăți și te simți.

Andy

Înainte

După 11 ani, cu 45 kg mai slab, un creier și un sistem cardiovascular mai bun!

4. Dedică-te întru totul obiceiurilor sănătoase pentru creier și continuă să le practici cu perseverență și constanță pentru a avea o viață lungă și sănătoasă.

> *Obișnuiam să fac exerciții pentru un posterior frumos. Acum fac exerciții pentru creier.*
>
> DAVID SMITH, doctor în medicină, fondator al Haight-Ashbury Free Clinics și coautor la cartea *Unchain Your Brain.*

Acesta este unul dintre citatele mele preferate. David este un pionier în domeniul tratamentului dependențelor și împreună am scris o carte grozavă, *Unchain Your Brain: 10 Steps to Breaking the Addictions That Steal Your Life*, despre folosirea ultimelor descoperiri științifice în neurologie

pentru a ajuta persoanele cu probleme cauzate de diverse forme de dependență. Aflând din ce în ce mai multe despre cum se poate avea un stil de viață sănătos din punct de vedere cerebral, a început să-și facă exercițiile zilnice mai mult pentru creier decât pentru corp. Exercițiile fizice sunt o altă fântână a tinereții pentru sănătatea ta cerebrală. Exercițiile regulate te vor ajuta să arăți mai tânăr, să fii mai suplu, să te simți mai iute la minte și să ai o stare de spirit mult mai bună — toate acestea la un loc.

Nu este cu siguranță o noutate faptul că societatea noastră a devenit caracterizată de un stil de viață sedentar, în care cei mai mulți dintre noi își petrec zilele stând jos — lucrând la calculator, uitându-se la televizor sau conducând. Problema este că lipsa unei activități fizice îi răpește creierului capacitatea de a funcționa în parametri optimi și este legată de apariția obezității, de un risc crescut de a suferi de depresie, deteriorare cognitivă... și nu numai!

> **Lipsa de activitate fizică este a patra cea mai comună cauză de deces care ar putea fi prevenită, după fumat, hipertensiune și obezitate.**

Exercițiile fizice și longevitatea

Zilnic sunt făcute publice noi studii de cercetare care demonstrează că activitatea fizică nu numai că duce la creșterea duratei vieții, ci influențează și calitatea acesteia. Iată câteva dintre concluziile formulate de acestea.

1. Cei cu pasul vioi își păstrează tinerețea

Un studiu recent a demonstrat că, după 65 de ani, viteza mersului devine un indicator al longevității. Cei care o mai pot lua lua la picior după ce au împlinit 75 de ani au o șansă și mai mare de a trăi mai mult. Un bărbat de 80 de ani care merge cu 2 km/h prezintă o probabilitate de 10% de a ajunge la vârsta de 90 de ani, în timp ce o femeie de aceeași vârstă care merge în același ritm are o șansă de 23% în acest sens. Să presupunem, acum, că perechea de mai sus merge chiar puțin mai repede, cu o viteză de 7 km/h. În acest caz, bărbatul de 80 de ani prezintă o probabilitate de 84% de a ajunge la vârsta de 90 de ani, în timp ce femeia ar avea una de 86%.

2. Fă-ți exercițiile aerobice pentru a-ți păstra cât mai mult țesut cerebral activ

Dacă ești ca mine, vei vrea să îți păstrezi funcțională și cea mai mică porțiune de țesut cerebral cu putință, pe măsură ce îmbătrânești. Cercetătorii au descoperit că activitatea fizică, mai ales cea de tip aerobic, diminuează pierderile de țesut cerebral la adulții care înaintează în vârstă.

3. Exercițiile de menținere a echilibrului te vor ajuta să îmbătrânești cu grație

Exercițiile blânde, ca yoga sau tai chi, cresc echilibrul, ceea ce duce la scăderea probabilității de a cădea și, prin aceasta, accidentările și complicațiile care ar putea cauza decesul.

4. Seniorii activi arată cu mult mai tineri decât prietenii lor sedentari

Dacă faci câte 30 de minute de exerciții zilnic, de cinci ori pe săptămână, poți arăta mult mai tânăr decât ar indica vârsta biologică. Cercetătorii de la Universitatea St. Andrews din Scoția au dezvăluit că pielea care atârnă pe gât și pe fălci este cel mai pronunțat efect al îmbătrânirii fără mișcare. Fruntea și zona ochilor au, de asemenea, tendința de a se umfla mai mult la persoanele inactive.

5. Exercițiile de rezistență te fac mai puternic și te ajută să trăiești mai mult

Cercetătorii de la Universitatea Michigan au publicat un studiu care demonstrează că, după o durată medie de 18-20 de săptămâni de antrenament de rezistență intensificat progresiv, un adult poate adăuga circa 4 kg de masă musculară la greutatea corpului și-și poate crește forța cu până la 25-30%. Aceste valori sunt semnificative, întrucât, fără un antrenament proactiv, adulții tind să își diminueze masa musculară și forța pe măsură ce înaintează în vârstă. Studiul respectiv recomandă ca persoanele ce au peste 50 de ani să înceapă cu o serie de exerciții cu propria greutate — genuflexiuni, flotări, ridicări de bazin la saltea pentru fesieri sau ridicarea și așezarea repetată pe un scaun. (Tai chi-ul, pilatesul sau yoga folosesc, de asemenea, multe exerciții de rezistență cu propria greutate.) În timp, se pot adăuga și greutăți în cadrul unui program de antrenament progresiv,

conceput special pentru vârsta și forma ta fizică și început, preferabil, sub supravegherea unui antrenor personal care îți poate indica cele mai potrivite exerciții cu greutăți și cum să le execuți corect, câte repetări să faci și când este momentul să mărești greutățile cu care lucrezi.

6. Cu cât ai mușchii mai puternici, cu atât riști mai puțin să ai Alzheimer

Conform unor cercetări realizate la Rush University Medical Center, în Chicago, persoanele cu mușchi mai slabi par să fie supuse, de-a lungul timpului, unui risc mai mare de Alzheimer sau alte forme de declin ale funcțiilor cognitive. Cei care se încadrau în a 90-a percentilă în privința forței musculare prezentau un risc de Alzheimer cu 61% mai redus, în comparație cu cei din a 10-a percentilă. Per ansamblu, în cadrul acestui studiu s-a demonstrat că o forță musculară mai mare este asociată unui risc mai mic de Alzheimer și alte deteriorări cognitive ușoare. Studiul sugera, de asemenea, că ar exista un factor comun, dar încă nedeterminat, care ar sta la baza diminuării forței musculare și puterii cognitive odată cu înaintarea în vârstă.

7. Cei care fac mișcare își încetinesc ceasul biologic

Activitatea fizică îmbunătățește capacitatea organismului de a-și întreține telomerii prin intensificarea activității telomerazei, enzima care îi construiește și îi repară. Telomerii sunt acea parte a cromozomilor care controlează procesul de îmbătrânire. Ei sunt ceasul tău biologic. Când ești tânăr, telomerii tăi sunt mai lungi și se scurtează progresiv, odată cu înaintarea în vârstă. Dar rata cu care se întâmplă aceasta este direct influențată de stilul de viață ales. Prin urmare, indiferent de vârstă, persoanele mai sănătoase au telomeri mai lungi decât cele care au probleme de sănătate.

În afară de cele enumerate mai sus, mai există o mulțime de alte beneficii datorate exercițiilor fizice practicate în mod regulat. Iată câteva dintre ele.

Ajută la o mai bună gestiune a stresului. Activitatea fizică te ajută să îți gestionezi mai bine stresul, având un efect imediat asupra scăderii nivelului hormonilor de stres și, în timp, te face mai rezistent la acțiunea acestora. Intensificarea ritmului cardiac prin intermediul exercițiilor fizice te ajută, de asemenea, să îți controlezi mai bine nivelul de stres pentru că

duce la creșterea concentrației de betaendorfină, morfina naturală din dotarea proprie a creierului. Dobândirea unei abilități crescute de-a face față stresului te poate ajuta să nu mai cureți dintr-o răsuflare o pungă întreagă de chipsuri când te afli sub presiune.

Te fac să mănânci alimente mai sănătoase. Un studiu de cercetare din 2008 a descoperit că, dacă ești o persoană activă din punct de vedere fizic, vei fi mai înclinat să optezi pentru alimentele care sunt mai bune pentru tine, să cauți mai ușor suport moral în mediul social și să gestionezi mai bine stresul. Evident, alegerea alimentelor sănătoase pentru creier în detrimentul mâncării nesănătoase reprezintă temelia pentru o sănătate durabilă. Crearea unei rețele sociale solide de susținere care să te încurajeze să adopți și să păstrezi noile obiceiuri sănătoase pentru creier te poate ajuta să te menții pe drumul cel bun.

Te ajută să dormi mai mult și să ai un somn odihnitor. Practicarea unei activități fizice regulate normalizează producția de melatonină la nivelul creierului și ajută la îmbunătățirea obiceiurilor de somn. Un somn de mai bună calitate intensifică funcțiile cerebrale, te ajută să iei decizii mai bune în legătură cu mâncarea pe care o consumi și-ți îmbunătățește starea de spirit. Insuficiența cronică de somn aproape că îți dublează riscul de obezitate și este asociată cu depresia și un creier leneș.

Intensifică circulația sanguină. Activitatea fizică mărește capacitatea inimii de a pompa sânge în corp, ceea ce duce la intensificarea circulației sanguine către creier. O irigare mai bună cu sânge a creierului echivalează cu o funcționare mai bună a acestuia per ansamblu.

Stimulează producția de noi celule cerebrale. Exercițiile fizice stimulează producția de BDNF (factor neurotrofic derivat din creier). Acesta acționează asemenea unui medicament minune antiîmbătrânire, implicat în formarea de noi celule cerebrale. Imaginează-ți BDNF-ul ca pe un Miracle-Gro[1] al creierului tău.

BDNF susține învățarea și memoria și-ți face creierul mai puternic. Mai precis, exercițiile fizice stimulează formarea de noi celule cerebrale la nivelul lobilor temporali (care sunt implicați în procesele memoriei) și al

[1] Fertilizator folosit în SUA. (*n. trad.*)

cortexului prefrontal, sau PFC (implicat în procesele de planificare, analiză și judecată).

Este esențial să ai un PFC și lobi temporali puternici pentru a avea succes în controlul greutății. O memorie mai bună îți va permite să-ți amintești să faci lucrurile importante care te vor ajuta să-ți menții sănătatea, cum ar fi, de exemplu, să-ți faci programare la medic ca să-ți verifici indicatorii sănătății, să cumperi produsele alimentare cele mai bune pentru creierul tău și să-ți iei suplimentele zilnice indicate pentru tiparul tău cerebral. Capacitatea de a face planuri, analiza și judecata sunt vitale pentru că va fi nevoie să-ți planifici mesele și gustările în avans și va trebui să iei cele mai potrivite decizii pe parcursul zilei ca să nu deviezi de la drumul cel bun.

Producția crescută de BDNF obținută datorită exercițiilor fizice practicate este, însă, temporară. Noile celule cerebrale supraviețuiesc doar în jur de patru săptămâni, apoi mor, dacă nu sunt stimulate prin exerciții mintale și interacțiune socială. Aceasta înseamnă că trebuie să faci mișcare în mod regulat pentru a te bucura de o aprovizionare continuă cu celule cerebrale proaspete. Totodată, acest fapt explică de ce oamenii care merg la sală și apoi la bibliotecă sunt mai deștepți decât cei care se rezumă doar la a merge la sală.

Sporesc puterea cerebrală. Indiferent de vârstă, exercițiile fizice îmbunătățesc memoria, abilitatea de-a gândi clar și abilitatea de-a concepe planuri. Decenii întregi de cercetări au demonstrat că activitatea fizică favorizează obținerea de note și rezultate mai bune la testările parcurse de studenții de toate nivelurile. Impulsionează, de asemenea, memoria la adulții tineri și îmbunătățește funcționarea lobilor frontali la cei mai în vârstă.

Punerea corpului în mișcare protejează structurile memoriei de scurtă durată aflate în lobii temporali (hipocampus) în perioadele cu stres ridicat. Acesta determină glandele adrenale (suprarenale) să producă un hormon numit cortizon în cantități excesive, despre care s-a descoperit că duce la moartea celulelor din hipocampus și afectează memoria. De fapt, persoanele cu Alzheimer au niveluri mai ridicate de cortizon decât persoanele în vârstă care nu suferă de această afecțiune.

Ajută la prevenirea pierderilor de memorie și demenței. Exercițiile ajută la prevenirea, întârzierea și diminuarea deteriorărilor cognitive care se

produc odată cu înaintarea în vârstă, apariția demenței sau a bolii Alzheimer. Chiar și numai la nivelul anului 2010, au fost desfășurate mai mult de o duzină de studii care au demonstrat că activitatea fizică are un rol important în reducerea disfuncțiilor cognitive la persoanele mai în vârstă. Unul dintre acestea a fost realizat de un grup de cercetători canadieni, care au analizat activitatea fizică practicată de 9 344 de femei pe toată durata vieții. Mai precis, au împărțit eșantionul de studiu pe mai multe niveluri de activitate în funcție de vârstă: adolescentele, grupul de 30 de ani, cel de 50 de ani și cele mai înaintate în vârstă. Practicarea unor exerciții fizice din adolescență a fost asociată cu cel mai scăzut indice de apariție a disfuncțiilor cognitive mai târziu în viață; la *orice* vârstă ar fi fost, însă, practicată, activitatea fizică este corelată cu reducerea riscului în discuție. Acest studiu de cercetare îmi confirmă părerea că nu este niciodată prea târziu să începi să faci mișcare.

Ajută creierul să se protejeze în caz de traumatisme cranio-cerebrale. Exercițiile întăresc creierul și stimulează abilitatea acestuia de-a lupta împotriva efectelor dăunătoare ale loviturilor la cap. Acesta este un aspect de importanță critică întrucât astfel de traumatisme, chiar și cele ușoare, pot deconecta CPF-ul, ceea ce reduce autocontrolul, slăbește capacitatea de a spune nu poftelor și intensifică nevoia de gratificare imediată, ilustrată prin replici de genul: „Îmi trebuie cheeseburgerul acela cu șuncă, *în acest moment*!"

Nu trebuie să-ți pierzi cunoștința ca să se considere că ai suferit un traumatism cranio-cerebral. Chiar și loviturile ușoare la cap care nu sunt vizibile în mod normal cu ajutorul testelor de imagistică cerebrală structurală, cum sunt RMN-urile sau CT-urile, pot avea un impact considerabil asupra vieții tale și pot crește riscul adoptării unor comportamente nesănătoase. Aceasta se întâmplă pentru că traumele afectează nu numai hardware-ul cerebral sau sănătatea fizică, ci și software-ul sau modul în care funcționează. Loviturile la cap pot întrerupe sau altera funcționarea neurochimică, ceea ce se reflectă în probleme emoționale și comportamentale, precum și într-un risc mărit de a avea probleme de alimentație sau de-a face abuz de substanțe.

În fiecare an sunt semnalate două milioane de noi lovituri la cap și multe alte milioane trec fără să fie menționate. Traumatismele cranio-cerebrale sunt întâlnite mai ales la persoanele care suferă de diferite tipuri de

dependențe, inclusiv dependența alimentară. La Sierra Tucson, un centru de tratament al dependențelor și tulburărilor comportamentale de renume mondial, se folosește tehnologia noastră de imagistică cerebrală încă din 2009. Conform doctorului în medicină Robert Johnson, directorul unității, unul dintre cele mai surprinzătoare aspecte dezvăluite de tomografiile cerebrale este existența unei incidențe mult mai mari decât se aștepta a traumatismelor cranio-cerebrale printre pacienții lor.

Pune-te în mișcare ca să fii mai fericit. Ai auzit vreodată de *euforia alergătorului*? Oare este posibil să te simți atât de bine doar practicând o anumită activitate fizică? Poți fi sigur că da. Mișcarea poate activa aceleași trasee la nivelul creierului ca și morfina și intensifică eliberarea de endorfine, neurotransmițători naturali ai stării de bine. Aceasta face exercițiile fizice să fie cea mai la îndemână pilulă pentru o viață fericită pe care o vei găsi vreodată.

Îmbunătățește starea de spirit. Exercițiile fizice stimulează activitatea neurotransmițătorilor, în special a norepinefrinei, dopaminei și serotoninei, care ridică moralul.

Ajută în lupta împotriva depresiei. Pentru unele persoane, exercițiile fizice pot fi la fel de eficiente ca și medicamentele prescrise pentru tratarea depresiei. Unul dintre motivele pentru care acestea pot fi atât de utile este faptul că BDNF-ul e important nu numai în producția de noi celule cerebrale, ci și în procesul de frânare a depresiei.

Beneficiile antidepresive ale activității fizice au fost demonstrate și înregistrate în literatura medicală. Un studiu desfășurat în acest sens a comparat efectele benefice ale practicării unei activități fizice în stoparea depresiei cu cele ale antidepresivului Zoloft, ce poate fi obținut cu prescripție medicală. După zece luni, efectele exercițiilor au depășit efectele medicamentului. Însă minimizarea simptomelor depresiei nu este singurul mod în care exercițiile fizice au eclipsat Zoloftul.

Ca toate medicamentele prescrise în caz de depresie, acesta are și efecte adverse, cum sunt disfuncțiile sexuale și dispariția libidoului. De asemenea, faptul că iei Zoloft îți poate afecta posibilitatea de a beneficia de asigurare medicală. În plus, înghițind pur și simplu un medicament, nu-ți vei forma noi aptitudini. Dimpotrivă, exercițiile îți îmbunătățesc condiția fizică, felul în care arăți și sănătatea, toate acestea ducând la o creștere

a stimei de sine. Nu-ți afectează eligibilitatea pentru o asigurare de sănătate și-ți permit să dobândești noi aptitudini. Dacă cineva din familia ta se simte deprimat, exercițiile fizice pot fi de ajutor.

Printre altele, țin și un curs pentru persoane care suferă de depresie și unul dintre cele mai importante aspecte pe care le punctez este importanța exercițiilor fizice în contracararea acestei stări. Încurajez toți pacienții să înceapă să facă mișcare și să aleagă mai ales activități aerobice, care să le facă inima să pompeze. Rezultatele sunt cu adevărat uimitoare. De-a lungul timpului, mulți dintre cei care au luat antidepresive timp de mulți ani se simt mult mai bine, încât devin capabili chiar să renunțe la medicamente.

Ameliorează anxietatea. Deși cercetările despre efectele activității fizice asupra anxietății nu sunt la fel de voluminoase ca cele dedicate influenței asupra depresiei, acestea evidențiază faptul că aproape orice formă de mișcare și la orice intensitate poate calma anxietatea. Activitățile de intensitate ridicată s-au dovedit în mod deosebit eficiente în reducerea incidenței atacurilor de panică.

Îți stimulează sexualitatea. Exercițiile fizice ajută la creșterea nivelului de testosteron și te ajută să te simți mai sexy. În plus, chiar arăți mai bine datorită lor, ceea ce te face să te simți și să te comporți într-un mod mai atrăgător. Chiar și câțiva centimetri sau câteva kilograme pierdute pot produce o mare diferență în felul în care ne simțim.

Consultă-ți medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice.

Cele mai bune exerciții pentru creierul tău

S-a dovedit că exercițiile aerobice, cele de coordonare și antrenamentele de rezistență fac bine creierului.

Obține un maximum de eficiență de la exercițiile tale aerobice cu antrenamente cardio intense. Dacă vrei un program care să ardă mai multe calorii, să te scape de țesutul adipos mai repede, să-ți dea o stare de spirit nemaipomenită și să-ți stimuleze activitatea cerebrală, încearcă antrenamentele cardio intense. Cunoscut și ca antrenament în intervale sau interval training, acest program presupune practicarea intercalată a unor

exerciții intense până la epuizare a câte 60 de secunde fiecare, urmate de fiecare dată de câteva minute de exerciții de intensitate redusă. Acesta este genul de antrenament pe care eu îl practic și funcționează. Dovezile științifice confirmă acest fapt. Un studiu realizat în 2006 de o serie de cercetători de la Universitatea din Guelph, Canada, a descoperit că exercițiile din cadrul antrenamentului de tip cardio intens ard grăsimile mai repede decât activitățile continue de intensitate moderată.

Dacă vrei să arzi calorii cu acest program structurat în intervale explozive, practică un exercițiu intens, cum ar fi mersul rapid (ca și cum ai fi întârziat la o întâlnire), timp de 30 de minute, de cel puțin patru-cinci ori pe săptămână. În plus, în cadrul fiecărei sesiuni, trebuie să incluzi patru reprize a câte un minut de exerciții intense. Aceste intervale explozive de scurtă durată sunt esențiale pentru a obține un maximum de eficiență din activitatea fizică pe care o practici. Astfel de antrenamente te ajută să-ți ridici nivelul endorfinelor, să-ți îmbunătățești starea de spirit și să te simți mai energic. Au, de asemenea, avantajul de a arde mai multe calorii și, implicit, grăsimi decât exercițiile fizice moderate efectuate continuu. Iată un exemplu de antrenament de 30 de minute cu reprize de exerciții de intensitate mare, stimulativ pentru inimă:

EXEMPLU DE ANTRENAMENT CARDIO INTENS

3 minute	Încălzire
4 minute	Mers rapid (ca și cum ai fi în întârziere)
1 minut	Repriză intensă (aleargă sau mergi cât de repede poți)
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Repriză intensă
4 minute	Mers rapid
1 minut	Relaxare

Dacă nu poți practica pentru o perioadă atât de lungă — de 30 de minute — o astfel de rutină cu antrenamente aerobice de tip cardio intens, nu renunța. O serie de cercetări desfășurate la Masschusetts General Hospital,

în Boston, demonstrează că doar zece minute de exerciții energice pot declanșa anumite modificări metabolice capabile să intensifice arderea caloriilor și a grăsimilor și să regleze mai bine nivelul de zahăr din sânge timp de cel puțin o oră. În cadrul setului de teste desfășurate în 2010, cercetătorii au analizat schimbările metabolice induse de exerciții la mai multe persoane cu condiție fizică diferită: oameni care își pierdeau suflul în timpul programului, indivizi sănătoși de vârstă mijlocie și alergători la maraton.

Toate cele trei grupuri au avut beneficii de pe urma celor zece minute de alergare pe bandă, însă cei mai în formă dintre ei au obținut cea mai puternică intensificare a metabolismului. Aceasta sugerează că, pe măsură ce îți îmbunătățești condiția fizică, corpul tău va deveni mai eficient în arderea caloriilor și grăsimilor în timpul exercițiilor fizice.

Stimulează-ți activitatea cerebrală practicând exerciții de coordonare. Practicarea unor astfel de activități fizice — precum dansul, tenisul de câmp sau tenisul de masă (cel mai bun sport de stimulare cerebrală din lume) — care încorporează atât exerciții aerobice, cât și elemente de coordonare, reprezintă cel mai bun stimulent cerebral pentru toate tipurile de persoane care au tendința de a mânca în exces. Activitatea aerobică ajută la proliferarea celulelor cerebrale, în timp ce elementele de coordonare întăresc conexiunile dintre noile celule, astfel încât creierul tău va putea să le recruteze pentru alte scopuri, precum gândirea, învățarea și memoria.

Ceea ce-mi place cel mai mult la activitățile de coordonare este că multe dintre ele funcționează după tiparul sesiunilor de antrenament cardio intens. De exemplu, atât în tenisul de câmp, cât și în cel de masă, dai totul pe parcursul unei mingi jucate, apoi ai o scurtă perioadă de odihnă înainte de-a începe să joci următoarea minge. La fel este și cu dansul, dansezi cât durează o melodie, apoi iei o pauză.

În general, le recomand tuturor să practice o activitate aerobică de coordonare de cel puțin patru-cinci ori pe săptămână, timp de cel puțin 30 de minute.

Ai evitat cumva ca mulți alții să practici o asemenea formă de mișcare doar pentru că ai două picioare stângi? Acesta poate fi unul dintre motivele pentru care ai probleme de autocontrol în preajma mâncării. Se întâmplă astfel pentru că cerebelul, care este centrul de coordonare al

creierului, este conectat la CPF, unde se produc judecata, gândirea rațională și luarea deciziilor. Dacă nu reușești să îți coordonezi și să îți sincronizezi prea bine mișcările, aceasta poate indica că nu ești prea priceput nici în a lua decizii. Practicarea unor exerciții de coordonare îți poate activa cerebelul, îmbunătățindu-ți, astfel, în timp, și judecata astfel încât să iei decizii mai bune.

Fortifică-ți creierul cu antrenamente de dezvoltare a forței și rezistenței. Recomand de asemenea adăugarea exercițiilor de rezistență în programul de antrenament. Cercetătorii canadieni au descoperit că acest gen de exerciții joacă un rol important în prevenirea declinului cognitiv. În plus, dezvoltă mușchii, care îți pot revigora metabolismul, ajutându-te să arzi mai multe calorii pe parcursul zilei. Numeroase studii de cercetare evidențiază faptul că îmbinarea unui regim alimentar controlat din punct de vedere caloric cu antrenamente de rezistență regulate duce la pierderea mai multor kilograme de grăsime corporală și reducerea cu mai mulți centimetri a circumferinței taliei, comparativ doar cu supravegherea dietei.

Calmează-ți mintea și amplifică-ți puterea de concentrare cu ajutorul activităților de concentrare. Yoga, tai chi-ul și alte exerciții care cer o focalizare totală a minții s-au dovedit eficiente în reducerea anxietății și depresiei și în creșterea capacității de concentrare. Deși nu oferă aceleași beneficii pentru producția de BDNF ca activitățile aerobice, aceste tipuri de exerciții îți pot, de asemenea, stimula creierul, îmbunătățindu-ți autocontrolul și diminuându-ți tendința de a mânca în exces pe fond emoțional sau din cauza anxietății.

„Vino, dansează cu mine!"

Eddie Deems a fost instructor de ballroom timp de 70 din cei 92 de ani câți a împlinit, ceea ce îl face unul dintre cei mai în vârstă — și cei mai împliniți — dansatori profesioniști din Dallas-Fort Worth Metroplex. Sprinten și grațios la cei 90 de ani ai săi, Eddie poartă un frumos costum negru cu lavalieră, arătând lumii prin fiecare fibră a sa instructorul profesionist de dans care încă este. Eddie este mărturia vie a unuia dintre cele mai bune exerciții din lume pentru asigurarea longevității: dansul!

Imaginează-ți cum ar fi să mergi la doctor, plângându-te de depresia de care suferi și, în loc să ți se prescrie Zoloft sau Prozac, să primești o rețetă pe care să scrie „Ia zece lecții de tango și sună-mă peste două luni." Oricât de deplasat ar suna, acesta ar putea fi un răspuns mult mai bun decât medicamentele pentru multe persoane cu o stare de spirit depresivă.

„Am devenit o națiune de dansatori de fotoliu, vrăjiți de *Dancing with the Stars* și *So You Think You Can Dance*", remarcă Lane Anderson, autorul unui articol din publicația *Psychology Today*. „Dar cercetările în domeniu demonstrează că este mult mai benefic să dansezi tu însuți pentru îmbunătățirea abilităților tale sociale și a stării tale de spirit și chiar pentru inversarea tendințelor depresive."

„În cadrul unui studiu desfășurat recent la Universitatea din Derby", a mai scris Anderson, „pacienții depresivi care au primit lecții de salsa și-au îmbunătățit semnificativ starea de spirit până la sfârșitul celor nouă săptămâni de terapie prin unduirea șoldurilor." Cercetătorii au descoperit că ceea ce a dus la înregistrarea acestor rezultate a fost combinația dintre intensificarea producției de endorfină datorată activității fizice, interacțiunea socială și concentrarea forțată. Cred că nu este greșit să presupunem că efectele muzicii în plan emoțional și cele de calmare și energizare a creierului au fost de asemenea de ajutor, împreună cu mândria de a fi dobândit o nouă abilitate.

În cadrul unui studiu similar din Germania, cei 22 de dansatori de tango evaluați s-au dovedit a avea niveluri mai scăzute ale hormonilor de stres și mai ridicate de testosteron. Aceștia au declarat, în plus, că se simt mult mai atrăgători și mai relaxați. Un alt studiu de cercetare desfășurat la Universitatea din New England a dezvăluit că, după șase săptămâni în care au luat lecții de tango, participanții au ajuns la un nivel mult mai redus de depresie decât un grup de control care nu a făcut cursuri de dans, dar au avut rezultate asemănătoare unui al treilea grup care a făcut ore de meditație. Dansul cere foarte multă concentrare și, atunci când creierul este profund angajat într-o asemenea activitate, tiparele de gândire negativă care provoacă anxietate și depresie sunt întrerupte.

Folosirea corpului în activități fizice ritmice joacă, totodată, un rol important în deschiderea persoanelor implicate pe mai multe niveluri. „Pacienții deprimați tind să fie aduși de spate, cu capul aplecat, astfel încât privirea este îndreptată în pământ", a precizat Donna Newman-Bluestein,

terapeut prin dans, membru al American Dance Therapy Association. „Dansul înalță corpul spre o poziție deschisă, optimistă."

Așa că ia-ți partenerul și valsează puțin prin bucătărie sau pune melodia *Dancing Queen* cu volumul dat la maxim (doar nu te vede nimeni, nu-i așa?) și începe să dansezi. Ce ai avea de pierdut, în afară de o stare de spirit urâtă și câteva kilograme?

Dr. Joe Dispenza: cum să-ți angajezi creierul într-o decizie, odată pentru totdeauna

În afară de faptul că a reușit să-și mențină cu consecvență comportamentul, pe o linie neîntreruptă de succese, un alt aspect care îi conferă unicitate poveștii lui Andy este maniera „cu totul" în care a luat cele două decizii fără cale de întoarcere care i-au schimbat viața. Nu a călcat nici măcar o dată pe alături. Îmi amintește de acea faimoasă scenă din *Imperiul contraatacă*, în care Yoda îi spune lui Luke: „O faci sau n-o faci! Nu este loc de încercare."

Oare ce le dă oamenilor puterea de a-și lua aceste angajamente solemne față de ei înșiși pe care nu le încalcă niciodată? Când nu mai este vorba de „a încerca" și începe să se manifeste „a face"?

Dr. Joe Dispenza, autorul cărții *Antrenează-ți creierul! Strategii și tehnici de transformare mentală*[1], a scris: „Sper că ați avut cu toții măcar o dată în viață o astfel de experiență în care intenția, capacitatea voastră de concentrare și voința s-au aliniat la perfecție." Dr. Dispenza ne-a devenit prieten și le recomandă multora să vină la clinica noastră. Cred că pune o problemă foarte importantă aici. Reflectează puțin la angajamentele pe care ți le-ai luat față de tine însuți în trecut și gândește-te la ce s-a întâmplat atunci când ți-ai ținut promisiunea și nu ai făcut nicio abatere de la ea. Pentru unii dintre voi, probabil, a existat un moment în care v-ați spus: „Nu mă voi mai lăsa abuzat niciodată de acum încolo!" și v-ați eliberat de ceea, cel sau cea care vă abuza, fără să mai faceți cale întoarsă. Sau poate a existat un moment în care v-ați ales cariera, fiind conștienți de toți anii de școală și de formare care vă așteptau, știind că acela urma să fie drumul vostru, așa că v-ați înscris, v-ați implicat cu tot ceea ce aveați și v-ați luat,

[1] Apărută la Curtea Veche Publishing în 2012. (*n. red.*)

în final, diploma. Au existat momente în care „intenția, capacitatea de concentrare și voința" au confluat pentru a facilita realizarea unor schimbări majore. Cred că „intenția, capacitatea de concentrare și voința" au izvorât din CPF-ul vostru (supraveghetorul creierului) și sistemul vostru limbic (creierul emoțional), care au lucrat în tandem. Împreună, acestea te ajută să faci un asemenea jurământ profund, intrinsec, trainic față de tine însuți, pentru a lua decizii radical îmbunătățite în favoarea noului tău creier, mai performant.

Într-o conversație pe care am avut-o recent cu dr. Joe Dispenza, acesta mi-a împărtășit mai multe despre motivele pentru care și modalitățile prin care poți lua decizii cu toată ființa pentru a-ți asigura starea de bine și a-ți schimba în mod pozitiv cursul vieții.

1. Analizează-ți gândurile

Pentru a putea începe procesul de schimbare, dr. Dispenza îi învață pe ceilalți să fie „metacognitivi". Aceasta înseamnă că trebuie să ne detașăm de tiparele gândirii noastre și să reflectăm asupra lor, să le analizăm. Să „ne gândim la ceea ce gândim".

„Întrebările de tipul «Cum ar fi dacă?», pe care ni le punem când începem să ne imaginăm noi modalități de a gândi și de a fi ne deschid o lume întreagă de posibilități", afirmă dr. Dispenza. CPF-ul adoră acest gen de întrebări, le găsește interesante, provocatoare și stimulatoare. „De ce să nu te trezești în fiecare dimineață și să-ți începi ziua reamintindu-ți cum ai vrea să fii și să te simți?", întreabă el. „Și nu uita să-ți aduci aminte în fiecare zi și de ceea ce nu vrei să fii."

Dr. Dispenza atrage atenția asupra faptului că ceea ce gândești determină felul în care te simți (emoțiile). Ceea ce simți (starea ta emoțională) creează o stare de spirit care, dacă este lăsată la voia întâmplării, va crea în cele din urmă un temperament și îți va modela, ulterior, personalitatea. Aceasta îți va afecta, fără îndoială, simțul realității. Toate acestea încep cu un singur gând. După cum spune și vechea zicală biblică, „Omul este ceea ce simte în inima lui." Dar cum ne putem hotărî din toată inima să ne schimbăm? Dr. Dispenza spune că este posibil dacă ne creăm o *intenție fermă* (cu ajutorul CPF-ului) care să fie suficient de puternică încât să poată înlătura vechile obiceiuri.

2. Vizualizează în detaliu noile obiceiuri pe care îți dorești să ți le inculci

O modalitate de a ne crea noi obiceiuri este să le exersăm la nivel mental. Dr. Dispenza povestește că un grup de persoane care nu știau să cânte la pian au fost învățate să practice câteva mișcări ale degetelor specifice, pe pian, timp de două ore pe zi, cinci zile pe săptămână. Unui alt grup de persoane din aceeași categorie i s-a cerut să „practice" la nivel mental tehnicile de a cânta la pian (fără să-și miște degetele) pe parcursul aceleiași perioade de timp. Tomografiile cerebrale realizate ulterior au dezvăluit formarea aceluiași tipar cerebral specific învățării de lucruri noi. Repetiția mentală, fără o susținere practică, a produs aceleași schimbări la nivelul creierului ca și exersarea efectivă cu ajutorul corpului. Alocarea unui timp pentru a vizualiza exact cum îți vei petrece ziua pentru a fi mai sănătos și pentru a trăi mai mult este un instrument mental valoros, care te ajută să te pregătești pentru punerea în practică a deciziei „totale" de a te schimba, odată pentru totdeauna.

3. Hrănește-ți creierul cu noi experiențe pentru a crea noi rețele neuronale

Munca dr. Dispenza pune în evidență binecunoscutul adevăr al neuroștiințelor conform căruia „neuronii care sunt activați simultan formează conexiuni reciproce". Cu cât îți hrănești creierul cu mai multe experiențe și noi ocazii de a învăța, cu atât neuronii specifici sunt mai activi; și cu cât *repeți* mai des experiențe similare și adaugi strat după strat de cunoștințe asemănătoare, cu atât neuronii tăi se activează *și* se conectează mai puternic. Priviți printr-un microscop de calibru mare, neuronii seamănă foarte bine cu niște fire care se unesc într-o țesătură asemănătoare unei plase de pescuit. Aceasta este ceea ce se numește o rețea neuronală. Astfel, o altă modalitate de a te asigura că iei o decizie definitivă, „odată pentru totdeauna", este să-ți hrănești creierul cu noi experiențe și noi ocazii de a învăța până când neuronii tăi se vor activa și se vor conecta între ei pentru a forma rețele neuronale, sau, în altă ordine de idei, noi gânduri și acțiuni automate. De exemplu, cu cât vei citi și aprofunda mai multe cărți de genul acesteia, dedicate sănătății cerebrale, cu atât vei crea mai multe catene de informație care se racordează și încep să-ți modifice creierul. Cu cât vei avea mai multe experiențe benefice de-a lungul timpului — cum ar fi să

mănânci mai multe fructe și legume în fiecare zi sau să mergi zilnic câte 30 de minute — cu atât le vei transforma în bune obiceiuri.

4. Analizează-ți cu atenție modelele de comportament

O altă modalitate care te poate ajuta să-ți schimbi creierul este să analizezi cu atenție acele persoane care te fac să-ți dorești o viață asemănătoare cu a lor. Dr. Dispenza era pasionat de biografia lui Nelson Mandela pentru că îi arătase cum un om nobil a putut să sufere pe nedrept, timp de ani de zile, în închisoare, pentru ca apoi să ierte totul și să își continue viața făcând lucruri extraordinare. Biografia fraților Wright reprezintă o încurajare extraordinară pentru aceia care își asumă riscul unui vis care pare nerealist pentru cei mai mulți oameni. Abraham Lincoln este un model de onoare, integritate, credință și umor, într-o perioadă de criză severă. În această carte împărtășesc și eu cu voi poveștile unor oameni reali care au reușit să-și schimbe creierul și mintea, viața și vârsta biologică, pentru a te ajuta să îți găsești o sursă de inspirație și să crezi că și tu te poți schimba.

5. Clădește-ți o intenție fermă

„Problema cu felul în care oamenii iau decizii de schimbare este că își spun în timp ce stau trântiți pe canapea cu telecomanda în mână, rontăind prostii și bând bere: «De mâine îmi voi aduna forțele și mă voi schimba»", explică dr. Dispenza. Dar corpul îi transmite, de fapt, minții: «Ei, relaxează-te. Nu vorbește serios. Mereu spune asta, dar nu se schimbă niciodată. Mai ia niște chipsuri și o înghițitură de bere.»

Dar când te vei hotărî cu adevărat și vei avea intenția fermă de a face ceva — adică vei *ști* cu certitudine că ai să adopți un nou mod de a gândi și de a acționa, aproape că vei simți cum ți se va ridica părul pe ceafă. Îți vei spune, în sinea ta, cu convingere profundă: «Nu-mi pasă ce spun sau fac ceilalți. Nu-mi pasă ce se va întâmpla sau ce provocări voi avea de înfruntat. Nu-mi pasă cât de greu va fi. O voi face. Mă voi schimba.» Când vei ajunge în acest punct, în care îți vei conștientiza intenția fermă, sinceră, corpul îți va acorda atenție. Va ști că mintea ta vorbește serios. Și va urma direcția fermă impusă de un cortex prefrontal hotărât și convins în totalitate."

Activitatea fizică și boala Alzheimer: micșorarea chiar are loc

Dr. Cyrus Raji, doctor în medicină și posesor al unei diplome de doctorat, este medic și cercetător la Universitatea din Pittsburgh, Departamentul de Radiologie, un om inteligent, cu o exprimare clară și precisă și o inimă bună. Acesta a coordonat și a publicat niște studii fascinante ce urmăresc corelația dintre boala Alzheimer, demență și activitatea fizică. Mi-a devenit, de asemenea, un bun prieten, întrucât împărtășim același interes fervent pentru creier și longevitate.

Dr. Raji a devenit interesat de menținerea pentru cât mai multă vreme a sănătății creierului ca urmare a unei experiențe personale. Bunica lui fusese profesoară, o femeie sclipitoare care vorbea cinci limbi străine. Dar fusese fumătoare, a suferit câteva accidente vasculare cerebrale și a ajuns, în final, bolnavă de demență și Alzheimer. În anii de declin, creierul ei a fost redus la cel al unui copil pierdut și confuz. Privind cum s-a stins încetul cu încetul această lumină puternică ce îi călăuzise viața, Cyrus și-a dedicat cea mai mare parte a carierei eforturilor de a stăvili odiosul val al demenței și Alzheimerului în lume. După cum am precizat în capitolul 1, mai bine de cinci milioane de americani suferă în prezent de această boală și, fiindcă nu afectează numai persoana bolnavă, ci și pe cei care o iubesc, efectul de propagare a durerii este enorm.

Dr. Raji este implicat de șapte ani în imagistica cerebrală și cercetările în domeniul Alzheimerului, însă în ultimii cinci și-a concentrat activitatea asupra factorilor derivați din stilul de viață care pot să afecteze creierul atât în mod pozitiv, cât și negativ. Folosind un tip specific de tomografie cerebrală, cercetătorii pot măsura volumul creierului per ansamblu, precum și volumul individual al părților care îl compun. Cu cât este mai mare volumul creierului, cu atât acesta este mai sănătos. Când un creier nu este sănătos sau când îmbătrânește, se va contracta, iar neuronii vor deveni, de asemenea, mai mici. Mai mult, când o persoană are Alzheimer, neuronii nu numai că se micșorează, ci încep să și moară în acele părți ale creierului responsabile de memorie, organizare și personalitate.

Dr. Raji s-a implicat într-un studiu amplu de cercetare care a început în anii '80, urmărind 450 de indivizi pe o perioadă de 20 de ani, pentru a observa în mod specific cum factorii derivați din stilul de viață le-au

afectat creierul pe măsură ce au înaintat în vârstă. O anumită micșorare a sa este normală în acest proces. Oamenii de știință l-au denumit atrofie; contractarea creierului este foarte asemănătoare cu cea a unui mușchi care nu a mai fost folosit. Pe măsură ce creierul se atrofiază, manifestările senile apar cu o frecvență sporită.

În boala Alzheimer, însă, fiindcă neuronii mor, aceștia rămân pur și simplu mai puțini în acele părți ale creierului care ajută o persoană să își organizeze ziua și să-și amintească oameni, lucruri și locuri și care formează o mare parte a personalității lor.

Unul dintre primele studii la care a lucrat Dr. Raji a analizat modul în care obezitatea afectează volumul creierului în cadrul unui grup de persoane normale (indivizi fără nicio indicație că ar avea probleme de deteriorare cerebrală). Am menționat acest studiu în capitolul 1, dar merită repetat. A măsurat gradul de obezitate folosind IMC-ul — indicele de masă corporală — ce reprezintă greutatea ta împărțită la înălțimea la pătrat. Un IMC normal se situează între 18,5 și 24,9; supraponderalii prezintă valori de la 25 la 29,5 (100 de milioane de americani intră în această categorie), iar valorile de peste 30 sunt considerate marcă a obezității (72 de milioane de oameni din țara noastră intră în această categorie). Ceea ce au descoperit dr. Raji și echipa sa de cercetători a fost că riscul de Alzheimer este cu atât mai mare, iar volumul creierului cu atât mai mic, cu cât gradul de obezitate este mai ridicat. Supraponderalii au prezentat o ușoară micșorare. Cei care nu depășeau greutatea normală, pe de altă parte, nu au prezentat nicio fază preliminară de micșorare. Pe acest studiu se bazează ceea ce obișnuiesc să denumesc „sindromul dinozaurului" în emisiunile mele speciale difuzate în rețeaua PBS: cu cât este mai mare corpul, cu atât este mai mic creierul. Nu e bine. Grupul de lucru al dr. Raji a repetat, ulterior, studiul, implicând 700 de indivizi cu Alzheimer în stadii timpurii și a descoperit că obezitatea înrăutățește lucrurile. (Nu a ales persoane cu stadii avansate de Alzheimer pentru că cei aflați în această situație sunt slabi din cauză că uită să se hrănească și, oricum, la acest nivel, slăbitul nu le-ar mai putea ajuta creierul. Este prea târziu.)

Când dr. Raji și-a făcut publice rezultatele cercetării, acestea au primit foarte multă atenție mediatică. A fost o „descoperire deprimantă", mi-a spus el într-o conversație pe care am avut-o recent. Acesta a fost stimulul care l-a determinat să caute un lucru pozitiv, care să ajute la modificarea

unor tendințe negative de evoluție a creierului. Așa că a început să urmărească modul în care stilul de viață și factorii derivați, mai ales activitatea fizică, ar putea aduce beneficii creierului. Împreună cu echipa sa a început cu cea mai elementară formă de activitate fizică pe care oricine, la orice vârstă, ar putea să o facă: mersul. Știa că dacă vor reuși să demonstreze că mersul ajută creierul, implicațiile imediat următoare ar fi că mai multă mișcare ar fi la fel de benefică sau poate chiar mai mult pentru volumul cerebral.

„Am analizat efectul mersului asupra unui grup de 299 de subiecți normali din punct de vedere cognitiv", a împărtășit Cyrus. „Am descoperit că persoanele care au parcurs 1,5 km pe zi sau o distanță echivalentă cu circa 12 străzi (de oraș) de șase ori pe săptămână și-au mărit, în timp, volumul creierului în zonele destinate memoriei și învățării." Continuând studiul de cercetare, a observat că, după o perioadă de testare de 13 ani, s-a ajuns la o diminuare cu până la 50% a posibilității de a dezvolta Alzheimer. (Cu alte cuvinte, probabilitatea de Alzheimer a fost redusă la jumătate.)

În noiembrie 2010, dr. Raji a analizat un alt grup de 127 de persoane, afectate de ceea ce numim deficit cognitiv ușor (manifestat prin numeroase „momente de uitare senilă"), fiind supuse unui risc ridicat de a dezvolta Alzheimer sau o formă incipientă a acestuia. „Am observat efectul mersului asupra creierului lor susceptibil. În cadrul acestui studiu, le-am cerut subiecților să meargă doar câte 8 km pe săptămână, adică circa 1 km pe zi. Vestea bună este că mersul i-a ajutat să-și mențină volumul cerebral. Nu a dus la creșterea acestuia, dar i-a ajutat pe cei implicați să păstreze ceea ce aveau, fără a mai suferi o micșorare ulterioară a creierului." Acest beneficiu a atins chiar și persoanele din categoria cu obezitate. Pentru toată lumea, indiferent de greutate, mersul a stopat valul atrofiei cerebrale.

Dr. Raji este întrebat deseori de alte tipuri de exerciții care ar putea fi practicate de cei cărora nu le place să meargă. Răspunsul lui este întotdeauna: „Faceți ceea ce vă place pentru că așa sunt șanse mai mari să o faceți mai des. Activitatea fizică îți îmbunătățește alimentarea cu sânge a creierului. Neuronilor le distribuie oxigen și nutrienți."

Fă-o, orice-ar fi: păstrează continuitatea

Când dezvoltatorul de software Brad Isaac l-a întrebat pe Jerry Seinfeld, pe atunci încă un comic itinerant, care era secretul său, acesta i-a cerut să ia un calendar de perete din acelea care au toate lunile anului pe o singură pagină. Pentru a deveni un comic mai bun, Seinfeld scria zilnic, însemnând cu un X mare și roșu fiecare zi în care a lucrat. Curând s-a format un șir de X-uri și motivația lui a devenit să nu-l întrerupă niciodată. Unii ar putea crede că devotamentul și dedicarea lui Andy McGill sunt extreme, dar acestea sunt de multe ori marca unei persoane de succes. Păstrează neîntrerupt șirul de realizări.

Există momente când, prinși în rezistența mentală care ne împiedică să începem ceva, uităm cât de plăcut este de fapt actul de a face acel lucru. Când în cele din urmă începi și te implici în muncă, te gândești „Hei, chiar îmi place asta." Ce mă încântă cel mai mult la ideea lui Seinfeld cu calendarul este faptul că îți distrage atenția și voința de la încăpățânatele „Nu vreau!" și ți le redirecționează către efortul de a nu întrerupe un frumos șir continuu de realizări.

Aflându-mă de curând în Sacramento pentru o emisiune difuzată de televiziunea publică, am descoperit că directorul postului folosea aceeași tehnică pentru a face mișcare. Alerga în fiecare zi câte 30 de minute pe bandă și își nota cu un X în calendar. Era atât de încântat de acel șir de X-uri, încât simțea nevoia să îl păstreze neîntrerupt. Apoi s-a transformat într-un obicei. Te încurajez să încerci „sistemul calendarului de perete și al șirului de X-uri" când vei începe să-ți formezi obiceiul de-a face zilnic mișcare. Acest stimul vizual îți determină creierul să se implice într-o asemenea măsură încât îți motivează corpul să se țină de program. Graficul atrage atenția CPF-ului — laturii tale logice; dar seria de X-uri, simbolizând senzația de împlinire, îi oferă sistemului tău limbic o doză bună de sentimente pozitive. Cling! Creierul tău a primit plata!

Concluzia? Găsește o activitate care să-ți placă, indiferent dacă asta înseamnă să te plimbi în jurul blocului, să mergi la sala de fitness sau să dansezi cu stelele (în sufrageria ta/salonul tău) și ia o hotărâre, cu intenția fermă de a o *pune în aplicare fără ezitare*. Corpul și creierul îți vor mulțumi în anii care vor urma, în toți zecii de ani!

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE OBICEIURI BENEFICE PENTRU CREIER CARE SĂ TE PUNĂ ÎN MIȘCARE PENTRU O VIAȚĂ LUNGĂ ȘI SĂNĂTOASĂ!

1. Nu e niciodată prea târziu să fii persoana care ți-ai dorit mereu să fii. Încetarea unui obicei dăunător, cum ar fi băutul în exces și adoptarea unuia nou, cum ar fi practicarea unei activități fizice în fiecare zi este ceva ce poate oricine să facă dacă se hotărăște să se schimbe. Ar fi bine să ai în vedere o „mișcare de tip Andy McGill" — începe chiar de azi să mai practici un obicei care nu-ți face bine și înlocuiește-l imediat cu unul nou.
2. Majoritatea „băutorilor sociali" subestimează cantitatea de alcool pe care o consumă și amploarea răului pe care aceasta îl provoacă la nivel cerebral. Mai uită-te o dată la tomografia creierului lui Andy dinainte de a se fi schimbat. Dacă știi că bei prea mult, adu-ți aminte că alcoolul în exces este toxic pentru creier. „Cavitățile" dintr-un creier înecat în alcool reprezintă zone în care acesta nu primește suficient sânge pentru a funcționa bine. Ia decizia de a-ți transforma creierul într-o „zonă liberă de toxine" și de a-i asigura din nou o bună circulație sanguină!
3. Adoptă atitudinea lui Andy față de exercițiile fizice, gândindu-te că acestea îți vor garanta că măcar o parte din zi va fi grozavă! Indiferent ce se va mai întâmpla, te vei fi bucurat de timpul special pe care l-ai dedicat sănătății tale, ca să te iubești pe tine însuți. Eliberarea endorfinelor ce produc bună dispoziție va fi recompensa ta imediată! O sănătate bună va fi, însă, răsplata pe termen lung.
4. Începe șirul de exerciții și nu te mai opri! Ia-ți un calendar în care să le ții evidența și pe care să nu-l mai folosești pentru altceva. Însemnează cu un X fiecare zi în care îți faci exercițiile și fixează-ți pentru prima lună obiectivul de a avea între cinci și șapte X-uri în calendar în fiecare săptămână. Oferă-ți o recompensă când îți atingi obiectivul. Mai urmează o dată acest parcurs, apoi încă o dată și încă o dată...
5. Creierul tău știe dacă vorbești serios sau nu atunci când iei o decizie. Alocă-ți puțin timp pentru a le permite corpului și creierului să realizeze că nu glumești, spunându-ți cu convingere: „Nu-mi pasă ce vor spune sau ce vor face ceilalți. Nu-mi pasă ce se va întâmpla sau ce

provocări voi avea de înfruntat. Nu-mi pasă cât de greu va fi. O voi face. Mă voi schimba." Notează-ți promisiunea și recitește-o deseori.

6. Începe fiecare dimineață reamintindu-ți cum vrei să fii și să te simți. Ajută-te pentru a reuși să-ți creezi o zi nemaipomenită. Adu-ți aminte, de asemenea, de ceea ce nu vrei să simți și ce pași trebuie să parcurgi ca să te asiguri că vei avea o asemenea zi — începe prin a-ți acorda o parte din timp pentru exerciții.
7. Așteaptă-te să dureze ceva timp senzația de disconfort dată de încercarea de a adăuga o nouă rutină, precum practicarea zilnică a unei activități fizice, în viața ta. Creierului îi place status-quo-ul, dar poate fi antrenat să se schimbe, să evolueze. Ia-ți creierul și corpul în primire! Treci peste disconfort, până când exercițiile vor deveni un obicei familiar și de rutină, ca periatul dinților.
8. În loc să te întinzi după dulciuri, gustări pline de grăsimi sau alcool când ești stresat, fă ceva care chiar va avea efect și-ți va diminua anxietatea și supărarea: Transpiră puțin! Antrenamentele fizice te ajută să-ți gestionezi stresul prin faptul că reduc imediat nivelul hormonilor de stres și te fac mai rezistent la acesta de-a lungul timpului.
9. Dacă suferi de depresie ușoară sau moderată sau chiar de o stare de spirit depresivă temporară, adu-ți aminte că exercițiile fizice pot fi la fel de eficiente ca antidepresivele, fără a fi asociate și cu efectele secundare adverse ale acestora. Ba chiar efectele secundare sunt pozitive: vei arăta mai bine, vei avea un corp mai frumos și-ți va crește libidoul. Chiar dacă iei antidepresive pentru depresie severă, exercițiile fizice pot amplifica efectele acestora.
10. În plus față de a-ți crește longevitatea, de a-ți da un aspect plăcut și mai multă energie, adu-ți aminte că exercițiile fizice reprezintă una dintre cele mai bune metode demonstrate de prevenire a demenței, declinului cognitiv și Alzheimerului. Dacă oamenii de știință ar putea breveta o pilulă care să aibă asemenea rezultate, ar fi extrem de bogați.
11. Cu toții suntem motivați de diverse lucruri să ne însănătoșim, dar am descoperit că, odată ce s-a împărtășit publicului faptul că „pe măsură ce iei în greutate, creierul tău scade în volum", acesta a devenit unul dintre cei mai puternici factori motivanți pentru multe persoane, determinându-le să se pună în mișcare și să-și recapete controlul asupra propriei greutăți.
12. Cei mai mulți oameni, dacă nu fac mișcare dimineața la prima oră, nici nu mai reușesc s-o facă în restul zilei. Parcursul zilei și listele ei cu tot ce este de făcut ne invadează și ne fac să găsim scuze ca să lăsăm

antrenamentul pentru altă dată. Desfășoară-ți dimineața programul zilnic de exerciții fizice ca parte a rutinei obișnuite din această parte a zilei, iar obiceiul va fi astfel mai ușor de menținut.

13. Să mergi 1,5 km de șase ori pe săptămână este o activitate ușoară și realizabilă pentru majoritatea oamenilor și s-a dovedit că ajută la protejarea creierului. În orice caz, cel mai bun tip de exercițiu pentru tine este acela pe care îl vei face! Dacă îți place să înoți, atunci practică înotul și bucură-te de ceea ce faci! Dacă îți place să joci tenis, încorporează acest sport în rutina ta săptămânală. Fă orice fel de activitate îți stârnește interesul. Cel mai important este să o faci orice ar fi, în fiecare zi, pentru a avea continuitate.
14. Apucă-te de dans dacă îți plac muzica și ritmul. Te poate menține tânăr în spirit, te poate scăpa de depresie, te poate face să te conectezi la societate și îți poate îmbunătăți funcționarea creierului și corpului.
15. Ai realizat vreodată că dormi mai bine în zilele în care ai fost activ din punct de vedere fizic? Și că s-ar putea să îți fie greu să adormi și să nu te trezești în timpul somnului când ai lâncezit toată ziua? Transformarea exercițiilor fizice în rutină normalizează producția de melatonină la nivelul creierului și te ajută să dormi bine toată noaptea. Un somn bun îți îmbunătățește starea de spirit și capacitatea de a lua decizii și îți reduce, de asemenea, riscul de obezitate și depresie.
16. Vrei să arăți mai tânăr? Cei care nu fac mișcare arată mai în vârstă pentru că pielea de pe gâtul și de pe fața lor e mai lăsată. Cei care fac mișcare, în schimb, tind să arate cu câțiva ani mai tineri decât cei care nu fac.
17. Ridicarea greutăților sau folosirea propriei greutăți pentru a-ți dezvolta rezistența îți pot crește forța musculară și tonusul și-ți vor întări mușchii situați sub piele, efectul fiind de „lifting" corporal. În timp ce te uiți la televizor, fă câteva abdomene și flotări sau câteva genuflexiuni și exerciții cu ridicarea picioarelor. Păstrează un set de greutăți lângă canapea și folosește-le cât timp urmărești emisiunea care te interesează.
18. Mișcă-te mai repede! Viteza mersului este un indicator al longevității, așa că fă-ți pasul mai vioi. Le recomand celor din jur să meargă de parcă ar întârzia la o întâlnire.
19. Exercițiile de stretching și de arcuire ca yoga, pilatesul și tai chi-ul ajută la întărirea abdomenului, reducerea stresului, dezvoltarea flexibilității și echilibrului, care va reduce la rândul său riscul de căzături.

20. Pentru a arde cu adevărat caloriile în exces, încearcă antrenamentele de tip cardio intensiv, ce presupun folosirea tuturor resurselor fizice pentru câteva minute, în alternanță cu exerciții de intensitate moderată. Aleargă cât de repede poți timp de un minut, apoi mergi rapid timp de patru minute și repetă această asociere de exerciții până la 30 de minute sau mai mult.

CAPITOLUL 4

Jose

Și-apoi ce-o să se întâmple? Optimizează-ți cortexul prefrontal pentru a-ți antrena conștiinciozitatea și a lua decizii mai bune și mai sănătoase

Nu spun minciuni, pentru că prevăd că am mai mult de pierdut decât de câștigat.

CHLOE, 7 ani

ÎN MARE PARTE, COMPORTAMENTUL TĂU este controlat de funcționarea fizică a creierului. Când starea creierului tău este bună, ai șanse mai mari să te comporți prudent, conștiincios, ceea ce te va ajuta să trăiești mai mult. Când creierul tău are probleme, este mult mai probabil că vei acționa cu impulsivitate, neglijență, nechibzuință, ceea ce te va supune riscului de-a te îmbolnăvi sau de-a muri prea devreme. Unul dintre cele mai înțelepte lucruri pe care le poți face pentru a-ți prelungi viața și a-i spori calitatea este să îți optimizezi funcționarea fizică a creierului. Povestea lui Jose este exemplul perfect.

Jose

În prima parte a anului 2010, am fost sunat de un producător al show-ului televizat *Dr. Phil* și întrebat dacă aș putea să-i ajut pentru o emisiune despre infidelitate. Voiau să îl consult și să-i fac o tomografie cerebrală SPECT lui Jose, un adulter compulsiv. Când l-am cunoscut pe Jose, el și soția sa, Angela, se luptau cu infidelitatea, cu minciunile și cu dependența lui de pornografie. Din câte știa ea, în cei patru ani de relație, Jose o înșelase de opt ori. În timpul show-ului, Dr. Phil a replicat la menționarea celor opt incidente de infidelitate spunând: „Tatăl meu obișnuia să spună că fiecărui șobolan pe care îl vezi îi corespund alți 50 pe care nu-i vezi."

Erau căsătoriți de trei luni când Angela a descoperit că Jose o înșela. A descoperit că fusese cu altă fată și atunci când a cerut-o în căsătorie, și atunci când planificau nunta, și la două zile după nașterea Bellei, fiica lor, care are acum trei ani.

„Am fost dărâmată și extrem de furioasă", a povestit Angela. „I-am dat mamei mele arma pentru că eram sigură că l-aș fi împușcat. După ce l-am acceptat din nou în viața mea am aflat că mă înșelase cu multe fete. Este un mincinos cronic și este foarte bun la asta. Una dintre prietenele mele mi-a spus că l-a văzut într-o filmare porno dându-i unei fete un pumn în față. Leșinase și era destul de răvășită. Îi place sexul dur și a încercat să îl practice și cu mine. Îi place să forțeze limitele, să vadă cât de departe poate merge. Este un căutător de senzații tari și are nevoie să fie stimulat în permanență. Am contactat Sexaholics Anonymous[1] pentru că am crezut că are o problemă, dar a început să folosească asta ca scuză. Spunea: «Sunt dependent, nu mă pot abține.» Prostii! El nu gândește. Doar face lucruri, apoi zice că va găsi o modalitate de-a rezolva problema."

Jose, pe de altă parte, a spus: „Am fost mereu genul de tip care se cupla imediat ce apărea ceva. Am fost plecat de acasă vreo cinci săptămâni înainte de a ne hotărî să reparăm lucrurile. Înainte să fiu căsătorit nu m-am simțit niciodată vinovat. Tatăl meu o înșela pe mama. Îmi fac griji că aș fi dependent de sex pentru că am nevoie mereu de ceva care să mă stimuleze, cum sunt aventurile, mașinile rapide, viața trăită pe muchie. Mi-am pierdut carnetul de conducere pentru că am primit patru amenzi din cauza vitezei excesive. Anul trecut am fost fidel, dar am avut o problemă cu pornografia."

În timpul show-ului, Dr. Phil l-a întrebat: „Dacă așa ești tu înclinat să fii, de ce nu divorțezi și faci ceea ce vrei?" Jose a răspuns că nu asta era ceea ce își dorea. Voia să fie căsătorit, să aibă o familie și să-și crească fiica. Tatăl lui fusese un infidel, ceea ce a avut repercusiuni negative asupra familiei. Își dorea ca el să aibă o influență pozitivă asupra fetiței lui.

Când l-am consultat, am descoperit că mai avea câteva probleme, în afară de infidelitatea cronică. Era dependent de adrenalină cu o nevoie foarte mare de viteză și cu un comportament mereu în căutare de senzații tari. Tomografia sa SPECT a dezvăluit trei anomalii extrem de importante:

---

[1] Există și în România grupuri D.S.A. (Dependenții de Sex). (*n. trad.*)

1. O activitate sporită într-o parte a zonei din față a creierului numită girusul cingular anterior, care este schimbătorul de viteze al creierului. O activitate mai intensă în această parte a creierului este adeseori asociată unui comportament compulsiv, caz în care schimbătorul de viteze se blochează asupra unor gânduri sau comportamente negative. În afară de faptul că o înșela pe Angela, Jose își făcea în mod compulsiv tatuaje. Era tatuat din cap până-n picioare. Deși era un tip inteligent, acestea îl împiedicau să își găsească de lucru.
2. O activitate mai slabă într-o altă parte a zonei din față a creierului — cortexul prefrontal (CPF). Acesta acționează ca și cum ar fi polițistul din capul tău și te ajută să rămâi focalizat asupra obiectivelor fixate, fără să deviezi pe alte căi. CPF-ul este, de asemenea, considerat frâna creierului, pentru că ne împiedică să vorbim sau să acționăm la primul impuls care ne trece prin minte. Era evident din tomografia și comportamentul lui Jose că CPF-ul său avea probleme.
3. Tiparul unei lovituri la cap. Tomografia sa cerebrală prezenta dovezi clare că a suferit un traumatism, cu zone afectate în părțile din față și din spate ale creierului.

La început, l-am întrebat pe Jose dacă se lovise la cap.

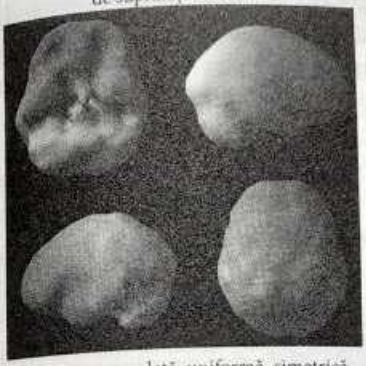
Mi-a spus că nu.

Dar, ca persoană care a scanat creierele a zeci de mii de pacienți, știam că tiparul său cerebral era cauzat, într-o anumită măsură, de un traumatism cranio-cerebral, așa că am insistat.

Mi-a răspuns din nou că nu. Am auzit povestea asta de atâtea ori încât a devenit o glumă cu specific la clinica Amen. Oamenii ne spun, de obicei, în primă instanță, că nu au suferit cine știe ce lovituri la cap. Apoi observăm tiparul evident al unui traumatism cranio-cerebral pe tomografii și insistăm cu întrebările. În cele din urmă, ajung să ne povestească întâmplări de genul: „Am căzut pe fereastră de la etajul doi" sau „Am căzut pe scări" sau „Am spart parbrizul cu capul", accidente de mult uitate prin care au trecut. Ba chiar, cum a fost cazul unuia dintre jucătorii noștri NFL, a intrat cu mașina prin parapet și a căzut 45 m până în albia unui râu, rămânând inconștient.

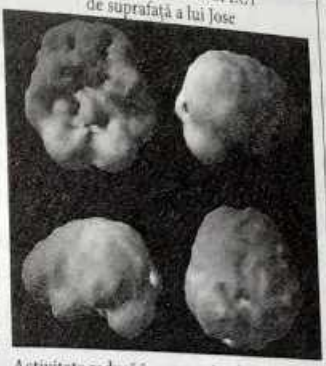
„Da", a admis Jose într-un final. „Am jucat fotbal în liceu." Și mi-a povestit despre câteva situații în care a avut contuzii. Apoi mi-a spus din proprie inițiativă că a participat la rodeo, călărind tauri și a devenit luptător

Tomografie cerebrală SPECT de suprafață normală



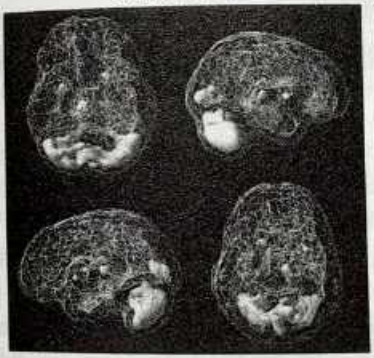
Activitate completă, uniformă, simetrică

Tomografia cerebrală SPECT de suprafață a lui Jose



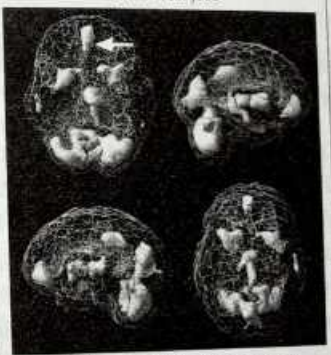
Activitate redusă în partea din față (cortexul prefrontal) și din spate a creierului, corespunzătoare unuia sau mai multor traumatisme cranio-cerebrale anterioare

Tomografie cerebrală SPECT activă normală



Activitatea cea mai puternică în partea din spate a creierului

Tomografia cerebrală SPECT activă a lui Jose



Activitate cingulară sporită în partea din față a creierului, răspunzătoare de problemele de menținere a atenției (indicată de săgeată)

de arte marțiale mixte, lovindu-se sau fiind lovit de multe ori puternic la cap. În cele din urmă, cu vocea pe jumătate, a mai recunoscut: „Obișnuiam să dau cu capul."

„Poftim?", am reacționat eu.

Cu un zâmbet jenat, Jose mi-a explicat: „Aveam obiceiul de a sparge diverse lucruri cu capul. Era un fel de distracție la petreceri. Reușeam să sparg cutii și sticle de bere cu fruntea."

Tuturor ne trece prin minte un dialog paralel ori de câte ori vorbim cu ceilalți. Psihiatrii nu sunt diferiți. Când l-am auzit pe Jose spunând că obișnuia să spargă sticle cu capul, am exclamat în sinea mea: „Asta nu este o dovadă de inteligență." Dar n-am rostit-o cu voce tare pentru că am un bun CPF și o frână internă destul de puternică.
Apoi Jose a adăugat: „Când mă îmbătam, dădeam cu capul în pereți și în uși până făceam găuri. De multe ori reușesc să găsesc stâlpii de rezistență cu capul."
În acel moment, frâna mea interioară a cedat și am spus-o cu voce tare: „Asta nu e o dovadă de inteligență."

Jose a fost de acord cu mine.
Ziua în care s-a înregistrat emisiunea *Dr. Phil* a fost emoționantă. Angela era furioasă și îi cerea lui Jose să se schimbe. Credea că era suficient să-și dorească asta. I-a spus: „Dacă nu văd o schimbare radicală, am terminat-o."

Eu, însă, știam mai bine. Chiar și cele mai bune intenții sunt deturnate de un creier nesănătos.

În timpul show-ului, Jose a spus că abia aștepta să vadă rezultatele tomografiei.

Cu vorba lui tărăgănată, de texan care nu înghite prostiile, Dr. Phil a replicat: „E ciudat să auzi pe cineva zicând că este entuziasmat să audă despre problemele sale cerebrale. Crezi că te scutesc de responsabilitate. E ca și cum ai spune: «Hei, nu e vina mea, creierul meu nu funcționează cum trebuie.»"
Jose a făcut, atunci, o dezvăluire foarte profundă: „Nu vreau să mă folosesc de asta ca scuză, dar sper că mă va ajuta să îmi schimb comportamentul."

Show-ul a luat apoi o turnură foarte interesantă. Dr. Phil a întrebat publicul ce părere avea despre dependența de sex: este un fenomen biologic real sau doar o scuză pentru un comportament greșit? Acesta era de părere că nu este decât o scuză.

Înțeleg de ce oamenii simt acest lucru, dar din tomografiile cerebrale pe care le-am văzut până acum și din anii de experiență în a-i ajuta pe alții să scape de dependențe știu că la mijloc sunt probleme cerebrale severe. Am întâlnit situații în care dependența de sex a distrus viețile oamenilor și a adus multe persoane în pragul falimentului financiar sau chiar al sinuciderii. Cred, de asemenea, că dependența, sub toate formele ei, inclusiv cea de sex,

se va agrava în societatea noastră, pentru că ne suprasolicităm centrii plăcerii, expunându-i constant la activități puternic stimulatoare, precum jocurile video, schimbul de mesaje telefonice, schimbul de mesaje cu conținut sexual, pornografia pe internet, filmele de groază și alimentele care creează dependență, cum sunt rulourile cu scorțișoară sau cheeseburgerii dubli.

Există o porțiune în profunzimea creierului, numită nucleul accumbens (striatul ventral), responsabilă, în funcție de nivelul de dopamină chimică, de plăcere și motivație. Gândește-te la nucleul accumbens ca la una dintre cele mai importante pârghii ale plăcerii de care dispune creierul. Ori de câte ori avem o senzație de plăcere, puțină dopamină a acționat pârghia. Dacă aceasta este apăsată prea mult, cum este în cazul consumului de droguri de tipul cocainei, putem simți un val de plăcere care ne face să ne pierdem controlul asupra comportamentului, iar dacă este apăsată prea des, se sensibilizează sau chiar amorțește, astfel încât vom avea nevoie de tot mai multă plăcere pentru a mai putea simți ceva. În plus, dacă ai o activitate redusă la nivelul zonei cerebrale cu rol de frânare — CPF-ul — nucleul accumbens poate prelua literalmente controlul vieții tale, ca în cazul lui Jose. Pentru a trăi o viață îndelungată, este important să îți protejezi centrii plăcerii și cortexul prefrontal.

Deși sună ciudat, ai grijă atunci când experimentezi prea multă plăcere. Cred că unul dintre motivele pentru care actorii și atleții de performanță au probleme cu depresia și diverse forme de dependență este că succesul le poate da acces liber în orice moment la orice își doresc, iar aceasta le epuizează deseori centrii plăcerii.

După terminarea show-ului, Jose și Angela au fost de acord să vină la mine să îi ajut. Jose suferea suficient de mult încât să fie dornic să îmi urmeze recomandările. Iată ce i-am prescris:

Să înceteze să mai consume alcool. Alcoolul reduce capacitatea de funcționare a cortexului prefrontal și puterea lui de frânare, ceea ce îl făcea mai puțin capabil să spună nu impulsurilor copleșitoare.

Să doarmă suficient pentru a-și asigura o funcționare sănătoasă a creierului. Un somn mai scurt de șase ore pe noapte a fost asociat cu o alimentare mai slabă cu sânge a întregului creier, ceea ce determină o capacitate mai redusă de luare a deciziilor.

Să își purifice dieta. Să consume doar alimentele optime pentru funcționarea creierului. Să mănânce de mai multe ori pe zi pentru a-și menține nivelul de zahăr din sânge stabil. Un nivel scăzut al glicemiei determină slăbirea capacității de a lua decizii.

Să elimine cofeina și băuturile energizante, care erau un element nelipsit din dieta lui de până atunci. Cofeina duce la reducerea circulației sanguine la nivelul creierului. Orice are asemenea efect conduce la o capacitate mai slabă de luare a deciziilor.

Să adauge următoarele suplimente la dietă pentru a îmbunătăți funcționarea creierului:

- Complexul pentru îmbunătățirea nivelului de serotonină și a stării de spirit (Serotonin Mood Support), pentru a-i asigura un nivel sănătos de serotonină și a-i calma girusul cingular anterior și comportamentele compulsive.
- Complexul de optimizare a capacității de concentrare și a nivelului de energie (Focus and Energy Optimizer), pentru a-i asigura un nivel sănătos de dopamină și a-i intensifica funcționarea cortexului prefrontal, capacitatea de concentrare și controlul impulsivității.
- Complexul de stimulare a memoriei și a funcțiilor cerebrale per ansamblu (Brain and Memory Power Boost), ce ajută la restabilirea capacității creierului de a funcționa. Acesta este același supliment pe care l-am folosit în studiul pentru reabilitare cerebrală desfășurat asupra jucătorilor NFL.
- Ulei de pește de bună calitate.

Pe parcursul următoarelor șapte luni m-am întâlnit frecvent cu Jose, Angela și adorabila lor fiică, Bella, pentru a le monitoriza progresul. În timpul ședințelor am discutat despre alimentația sa, despre suplimente și despre strategiile pe care să le aplice pentru a-și controla impulsurile, care deveneau din ce în ce mai slabe.

L-am convins pe Jose să își fixeze în minte întrebarea „Și-apoi ce-o să se întâmple?" pentru a-și stimula CPF-ul analizând consecințele pe care le-ar putea avea comportamentul lui în viitor. A realizat cu adevărat importanța sa abia după ce a auzit refrenul melodiei *Then What* a lui Clay Walker, când și-a dat seama că, dacă nu-și punea de fiecare dată această întrebare și nu lua decizii diferite de cele de până atunci, mai înțelepte, va ajunge o persoană „în care nimeni nu va mai avea încredere".

Lucrurile începuseră să meargă atât de bine între Jose și Angela, încât au început să discute despre un al doilea copil. Au plecat într-o vacanță în Hawaii ca să discute mai pe îndelete despre viitorul lor împreună. Acolo Jose a văzut multe persoane care săreau de pe o stâncă de vreo 18 m înălțime în apa de dedesubt. Reacția lui imediată a fost să-și dorească și el să sară. Căutarea de senzații tari a făcut prea multă vreme parte din viața lui. Unii ar spune că îi era înscris în ADN. În timp ce el urca pe coastă, Angela, dându-și ochii peste cap, și-a spus pentru a nu știu câta oară: „Îi place așa de mult să o facă pe grozavul!" Îl văzuse făcând atât de multe lucruri stupide de când erau împreună. Va înceta oare vreodată?

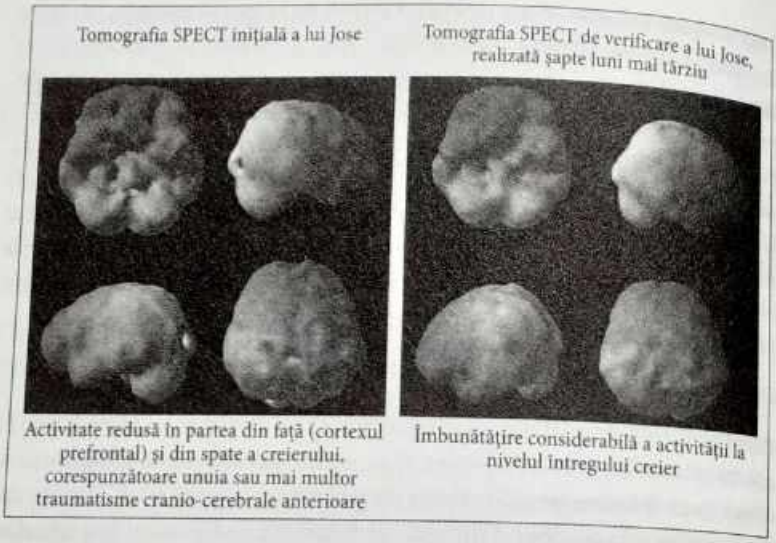
Dar, de data aceasta, lucrurile erau diferite. Foarte diferite.

Când a ajuns în vârful stâncii și a început să se uite în jos, ceva s-a petrecut în mintea lui Jose. A început să se simtă inconfortabil, chiar anxios. Chiar dacă îi vedea pe alții sărind de pe stâncă, a realizat că, fiindcă nu putea vedea stâncile ieșind din apă, ar fi fost greu să le evite. S-a întrebat în sinea lui: „Și-apoi ce-o să se întâmple? Dacă aterizez greșit? Dacă mă rănesc? Dacă paralizez? Am o soție și un copil și ne mai dorim unul. Dacă paralizez nu-i va fi bine niciunuia. Chiar trebuie să fac asta?"

S-a retras din mulțime pentru a se gândi la următoarea mișcare. Această nevoie de a reflecta, de a se opri un moment din ceea ce pornise să facă pentru a analiza consecințele unei acțiuni riscante, era nouă pentru el. După un minut de gândire, a decis să nu sară. Simțindu-se eliberat, a început să coboare de pe stâncă. Angela era perplexă. Nu-l văzuse niciodată făcând așa ceva. Poate mai exista o speranță.

La puțin timp după călătoria în Hawaii, i-am făcut o nouă tomografie de verificare, care a dezvăluit îmbunătățiri semnificative față de cea făcută cu șapte luni înainte.

Punând în aplicare planul de tratament, Jose și-a schimbat literalmente creierul, și-a îmbunătățit considerabil viața și e foarte probabil să fi reușit și să și-o prelungească. Acum, când scriu această poveste, a trecut deja un an de când îi cunosc pe Jose, Angela și Bella. Sunt în continuare fericiți, împreună și plini de speranță că își vor păstra familia intactă în viitor. Angela nu mai simte că trebuie să îi dea arma mamei ei, iar Jose i-a rămas credincios și ia decizii datorită cărora are șanse mari să aibă o viață mai lungă prin mai multă prudență.



Conștiinciozitatea și longevitatea

Știu că mulți cercetători caută fântâna tinereții și speră să o găsească într-un medicament sau supliment natural. Îi încurajez să-și continue cercetările pentru a ne ajuta. Dar nimic nu va fi vreodată la fel de important pentru longevitatea ta cum sunt deciziile pe care le iei pe parcursul vieții, în legătură cu sănătatea și relațiile pe care le legi. Calitatea acestor decizii este reflexia directă a sănătății fizice a creierului tău.

Conform unui studiu longitudinal remarcabil, unul dintre cei mai importanți indicatori ai longevității este conștiinciozitatea. Cercetările au fost demarate în 1921 de dr. Lewis Terman de la Universitatea Stanford. Acesta, împreună cu echipa sa, au evaluat 1548 de copii inteligenți născuți în preajma anului 1910. Acum, la 90 de ani de atunci, cercetătorii au făcut multe descoperiri fascinante, care evidențiază în mod clar legătura dintre o funcționare sănătoasă a creierului și longevitate. Iată câteva dintre cele mai importante concluzii ale studiului:

- Munca multă, hărnicia și realizările (asociate, de obicei, cu o bună funcționare a creierului) sunt indicatori puternici ai longevității.
- Cei mai dezamăgiți de realizările lor au murit la vârstele cele mai tinere.

- Faptul de a nu fi fost o persoană pe care să te poți baza și care să nu fi avut succes în carieră (semn al unei funcționări precare a creierului) a fost asociat cu o creștere extraordinar de mare a mortalității.
- Faptul de a fi reacționat la o pierdere prin dependență de băutură, depresie, anxietate sau prin conferirea unor dimensiuni catastrofice evenimentelor a fost asociat cu moartea timpurie (întrucât a determinat o funcționare precară a creierului). Pe de altă parte, cei care, după o perioadă de durere și de readaptare (prin metode de recuperare sănătoase pentru creier) au înflorit după ce și-au depășit pierderea, au primit un „bonus de rezistență" și au trăit în medie cu cinci ani mai mult decât media.
- Atitudinea optimistă, lipsită de griji i-a determinat pe participanți să subestimeze riscurile și să-și trateze sănătatea cu dezinteres, ducând la descreșterea longevității. S-a întâmplat mai des ca aceștia să aibă morți accidentale sau care ar fi putut fi evitate. (Comportamente asociate cu o funcționare slabă a CPF-ului și, implicit, o capacitate de planificare redusă). Unele persoane din mass media au interpretat greșit această descoperire, deducând că „pesimiștii trăiesc mai mult decât optimiștii", ceea ce nu este adevărat; optimiștii din categoria persoanelor muncitoare, grijulii trăiesc mai mult decât o persoană medie. Doar optimiștii „lipsiți de griji", neglijenți, care nu se îngrijorează niciodată, își fac planuri și se gândesc rareori la consecințe sunt cei care nu trăiesc la fel de mult.
- Planificarea chibzuită și perseverența (asociate, de obicei, unei bune funcționări a creierului) au fost observate la persoanele cu o longevitate mai mare.
- Persoanele care și-au obținut realizările cu prudență și perseverență și care au beneficiat de susținerea unei familii stabile și a mediului social au trăit mai mult (toate acestea sunt semne ale unei funcționări bune a creierului).
- Persoanele cu obiceiuri, rutine și rețele sociale care încurajau mișcarea s-au descurcat cel mai bine.
- Relațiile sociale au un impact foarte mare asupra sănătății. Grupul cu care te asociezi este deseori determinant pentru tipul de persoană care vei deveni. Pentru cei care vor să își îmbunătățească sănătatea, asocierea cu alte persoane sănătoase este, de obicei, cea mai directă și mai sănătoasă cale către schimbare.
- Grija moderată, însemnând faptul că îți pasă și te gândești la viitor, este o componentă importantă pentru a rămâne sănătos.

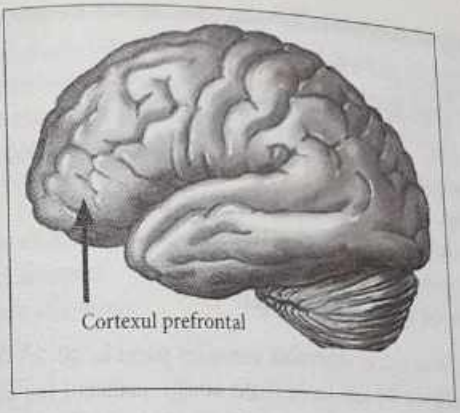
Acest studiu de cercetare și propria mea experiență clinică au demonstrat fără urmă de îndoială că puțină anxietate este benefică. Oamenii ca Jose, care riscă ușor și au niveluri reduse de anxietate, își asumă riscuri iraționale, exagerate, care îi pot băga mai devreme în mormânt. Evident, prea multă anxietate este, de asemenea, nocivă. Însă în cazul în care aceasta este insuficientă, a fost asociată cu o tendință mai accentuată de a lua decizii greșite în privința sănătății și siguranței.

Conform unui studiu de 12 ani ce a implicat călugărițe și preoți catolici, se pare că persoanele conștiincioase, care duc până la capăt ceea ce au început, au un risc mai redus de a dezvolta Alzheimer. Indivizii cu nivelul cel mai înalt de autodisciplină s-au dovedit a suporta o probabilitate cu 89% mai redusă de a suferi în viitor de această boală prin comparație cu confrații lor. Robert Wilson și colegii săi de la Rush University Medical Center din Chicago a urmărit 997 de călugărițe, preoți și frați creștini catolici sănătoși în intervalul 1994-2006. La începutul studiului, clericii a fost supuși unui test de personalitate pentru a li se determina nivelul de conștiinciozitate. Pe baza răspunsurilor la întrebări de genul „Sunt o persoană productivă, care își duce tot timpul treaba începută la bun sfârșit?", au primit punctaje cuprinse între 0 și 48. În medie, voluntarii au obținut 34 de puncte. Pe durata studiului, 176 de participanți din 997 au dezvoltat boala Alzheimer. În orice caz, cei cu care au obținut cel mai mare punctaj la testul de personalitate — 40 de puncte sau mai mult — prezentau un risc de Alzheimer cu 89% mai redus decât participanții care au obținut 28 de puncte sau mai puțin. Ipoteza Dr. Wilson a fost că indivizii mai conștiincioși au o activitate mai intensă la nivelul CPF-ului și alți cercetători au confirmat această descoperire.

Dragoste și grijă pentru CPF-ul tău

CPF-ul este mult mai mare la oameni față de orice alt animal. Ocupă:

- 30% din creierul uman
- 11% din creierul cimpanzeului
- 7% din creierul câinelui tău (asta în cazul în care câinele tău nu este ca Tinkerbell a mea, care latră fără oprire la străini; al ei reprezintă cel mai probabil 4%)
- 3% din creierul pisicii tale (de aceea și au nevoie de nouă vieți)
- 1% din creierul șoarecelui.



Neurologii numesc CPF-ul partea executivă a creierului, pentru că funcționează asemenea șefului de la serviciu. Este CEO-ul din capul tău. Comicul Dudley Moore a spus odată: „Cel mai bun dispozitiv pentru siguranța la volan este o oglindă retrovizoare cu un polițist în ea." CPF-ul acționează ca un polițist pentru mintea ta, împiedicându-te să iei decizii rele.

Este ca un Jiminy Cricket[1] personal. Dacă nu se află într-o stare bună de funcționare, deciziile insuficient sau incorect chibzuite te pot supune riscului de a avea o viață nefericită și chiar o moarte timpurie.

CPF-ul este implicat în:

- Prudență, precauție, prevedere
- Judecată, rațiune
- Controlul impulsivității
- Atenție
- Organizare
- Planificare
- Empatie
- Spiritul pătrunzător, înțelegerea elementelor profunde
- Capacitatea de a învăța din greșeli

Un CPF sănătos te ajută să te focalizezi asupra planurilor și obiectivelor (cum ar fi cel conținut în afirmația: „Vreau să trăiesc o viață lungă, sănătoasă") și te menține pe drumul potrivit pe termen lung.

---

[1] Greierașul, partenerul amuzant și înțelept al lui „Pinocchio" din versiunea animată Disney, ce avea rolul conștiinței sale. (*n. trad.*)

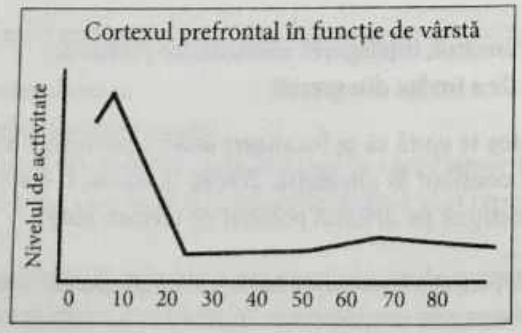
O activitate slabă la nivelul CPF-ului a fost asociată cu:

- Lipsa de prevedere
- Capacitate mică de concentrare a atenției
- Impulsivitatea
- Tendința de a amâna
- Nechibzuința, lipsa de înțelepciune
- Lipsa empatiei
- Lipsa profunzimii
- Incapacitatea de a învăța din greșeli

La oameni, CPF-ul nu se dezvoltă complet până la 20-25 de ani. Deși ne gândim la tinerii de 18 ani ca la niște adulți, creierul lor este departe de a-și fi definitivat evoluția. Oamenii de știință abia descoperă ceea ce companiile de asigurări știau de mult. Când se modifică ratele asigurării la mașină? La vârsta de 25 de ani. De ce? Pentru că abia atunci oamenii dau dovadă de mai mult spirit rațional la volan și prezintă o probabilitate mai mică de a fi implicați în accidente și de a costa, astfel, mai mult compania de asigurări.

Dedesubt se află un grafic al activității cortexului prefrontal de-a lungul vieții. Se bazează pe mai mult de șase mii de tomografii făcute în clinicile noastre. Se observă că CPF-ul copiilor este foarte activ, dar că activitatea acestuia începe să se tempereze în timp, ca urmare a faptului că anumite conexiuni nefolosite se scurtează, iar celulele cerebrale sunt înfășurate cu o substanță albă și grasă numită mielină.

Mielina acționează ca stratul izolator de pe cablurile de cupru și ne ajută celulele cerebrale să funcționeze mai eficient. De fapt, celulele înfășurate în mielină lucrează de zece până la o sută de ori mai rapid decât cele lipsite



de acest strat protector. Cortexul prefrontal nu este încă acoperit în întregime cu mielină și nici sută la sută eficient până pe la 25 de ani. Orice ar întrerupe procesul de formare a mielinei poate întârzia sau chiar deteriora dezvoltarea cerebrală. Toate elementele din enumerarea de mai jos pot bulversa acest proces:

- Fumatul
- Consumul de alcool
- Consumul de droguri
- Traumatismele cerebrale
- Dietele precare
- Stresul excesiv
- Somnul insuficient

Dacă ne dorim ca fiii și fiicele noastre să fie capabili să ia decizii bune în viață, trebuie să facem tot posibilul să avem grijă de creierul lor, întrucât CPF-ul asigură caii-putere necesari dezvoltării acestei abilități și menținerii sale pe toată durata vieții.

Cercetările noastre au evidențiat, de asemenea, manifestarea unor noi explozii de activitate la nivelul cortexului prefrontal după vârsta de 50 de ani.

Această porțiune a curbei evolutive m-a dus cu gândul la înțelepciunea ce vine odată cu înaintarea în vârstă. Ai remarcat vreodată că multe lucruri „mărunte" devin din ce în ce mai puțin semnificative cu trecerea anilor? Realizăm diferența dintre „chestiile importante" și cele „mărunte, nesemnificative" — și cele mai multe chiar sunt „nesemnificative". Devenim mai înțelepți, mai chibzuiți, mai precauți și mai capabili să ne concentrăm asupra lucrurilor care contează cu adevărat în viață, ceea ce explică de ce unii oameni sunt mult mai buni ca bunici decât au fost ca părinți.

Bill Cosby are un obicei extraordinar — le spune copiilor săi că bunica lor este cea mai minunată persoană de pe fața pământului. „Le tot spun copiilor mei", zice el, „că cea pe care o văd nu este aceeași femeie cu care am crescut. Vă uitați la o persoană în vârstă, care încearcă să ajungă în rai." Aceasta poate fi adevărat, dar cel mai probabil are legătură cu înțelepciunea vârstei. Dacă ai grijă de creierul tău, vei avea șanse mai mari să devii înțelept, pentru că această calitate este o funcție cerebrală bazată pe inteligența izvorâtă din numeroase experiențe de viață. Înțelepciunea ne ajută de asemenea să o ținem pe „doamna cu coasa" departe de ușa noastră.

Un alt mod de a ne reprezenta dezvoltarea CPF-ului este să ne gândim la maturitate. Eu aș defini maturitatea ca abilitatea de a nu repeta la infinit aceleași greșeli. Persoanele mature au o abordare mult mai chibzuită asupra vieții. Pe măsură ce CPF-ul este înfășurat în mielină, oamenii acționează cu mai mult spirit de prevedere și tind să facă mai puține greșeli.

„Sindromul dinozaurului", revăzut: greutate corporală mare, creier mic, pe cale de dispariție

Împreună cu colegii mei, dr. Kristen Willeumier (director de cercetare) și Derek Taylor (analist de baze de date), am publicat un studiu important în prestigiosul *Nature Publishing Group Journal*, intitulat „Obesity", în care am demonstrat că, într-un grup de persoane sănătoase, funcțiile CPF-ului s-au redus considerabil pe măsură ce greutatea lor corporală a crescut.

În ultimul deceniu au apărut din ce în ce mai multe dovezi care dezvăluie efectele dăunătoare ale grăsimii în exces asupra corpului tău. Într-un studiu care a implicat 1428 de bărbați japonezi, cercetătorii au observat o reducere semnificativă a dimensiunii creierului în zona CPF-ului și a lobilor temporali (învățarea și memoria). Nora Volkow, director al National Institute on Drug Abuse și colegii săi au descoperit că, la adulții sănătoși, IMC-ul ridicat (indice de masă corporală) era invers proporțional cu activitatea CPF-ului. IMC-ul ridicat a fost asociat, de asemenea, cu anomaliile mielinei în CPF-ul unor adulți sănătoși normali și mai în vârstă.

Obiectivul studiului nostru a fost testarea ipotezei că un IMC ridicat este asociat, într-un grup de persoane sănătoase, cu o circulație sanguină mai slabă la nivelul CPF-ului, pusă în evidență prin intermediul imagisticii cerebrale SPECT. În acest scop, am comparat grupul de subiecți „sănătoși" care aveau un IMC ridicat cu acei membri ai grupului „sănătos" care aveau o greutate normală. Rezultatele studiului au fost foarte clare. Subgrupul cu IMC-ul ridicat prezenta valori mai reduse, statistic semnificative, ale activității CPF-ului prin comparație cu subgrupul normal.

Obezitatea se transformă în epidemie globală și este un factor de risc pentru multe afecțiuni cronice, incluzând bolile cardiovasculare, depresia

și bolile neurodegenerative, ca Parkinsonul sau Alzheimerul. S-a dovedit recent că este mai nocivă pentru ficatul tău decât alcoolismul.

Nu am putut identifica dacă problemele CPF-ului au fost cele care au dus la creșterea impulsivității și, prin aceasta, a gradului de obezitate sau dacă faptul de a fi fost supraponderal sau obez a determinat în mod direct modificările cerebrale. Ambele scenarii pot fi adevărate. Folosind un grup sănătos din punct de vedere cerebral și excluzând în special persoanele cu ADHD sau alte tulburări comportamentale, am încercat să eliminăm ipoteza premorbidă, dar alte studii au evidențiat existența unei conexiuni între ADHD și obezitate. În plus, mai mulți autori informează că țesutul gras determină în mod direct creșterea nivelului de substanțe chimice cu efect inflamator, ceea ce are un efect negativ asupra structurii și funcționării creierului.

Una dintre problemele majore asociate unei greutăți peste medie și obezității este faptul că există dovezi clare că aceasta îți deteriorează CPF-ul, care, după cum am văzut, este centrul de luare a deciziilor al creierului tău. Așa că dacă nu îți ții sub control greutatea, îți va fi din ce în ce mai greu să îți folosești rațiunea de-a lungul timpului pentru a deveni și a te menține sănătos. *Acum* este momentul să începi să îți îmbunătățești sănătatea și longevitatea și nu într-un moment oarecare din viitor, care, cel mai probabil, nu va veni niciodată.

ADHD-ul, problemele CPF-ului și moartea timpurie

ADHD-ul este asociat unui nivel redus de activitate în cortexul prefrontal. Inițial, ADHD-ul a fost cosiderat o tulburare a copilăriei, pe care cei mai mulți copii o depășeau până la vârsta de 12-13 ani. Simptomele definitorii ale ADHD-ului sunt atenția de scurtă durată, tendința de a fi ușor de distras, dezorganizarea, hiperactivitatea (dificultatea de a sta nemișcat) și impulsivitatea. Persoanele cu ADHD, ca Jose, prezintă adesea un comportament în căutare de senzații tari sau conflictual; tind, de asemenea, să aibă probleme cu timpul (sunt deseori în întârziere și apar la întâlniri în ultimul moment). Pe parcursul ultimelor trei decenii a devenit, însă, clar faptul că mulți copii cu ADHD continuă să aibă simptome care le consumă energia tot restul vieții. Reușesc, de cele mai multe ori, să își domine hiperactivitatea fizică, dar nu și problemele date de dezorganizare,

neatenție, tendința de a fi distrași și impulsivitate. ADHD-ul netratat a fost corelat cu incidența mai mare a:

- Consumului abuziv de droguri și alcool (din cauza impulsivității și pentru a-și calma senzația de hiperactivitate)
- Problemelor de relaționare (din cauza impulsivității și nevoii de conflict)
- Eșecurilor la școală (din cauza problemelor de atenție și a impulsivității)
- Problemelor la serviciu sau în privința găsirii unui loc de muncă (probleme cu timpul, atenția și impulsivitatea)
- Problemelor medicale (asociate cu stresul cronic și riscul mai mare de a suferi traumatisme cranio-cerebrale din cauza nevoii de senzații tari)
- Obezitatea (din cauza incapacității de a-și controla impulsivitatea)
- Depresia (din cauza cronicizării eșecurilor)
- Lipsa conștiinciozității (toate cele de mai sus)

În cartea pe care am scris-o cu renumitul neurolog Rod Shankle, *Preventing Alzheimer's*, am argumentat ideea că există o probabilitatea mare ca ADHD-ul să fie asociat cu Alzheimerul, din cauza legăturii tulburării comportamentale a deficitului de atenție și hiperactivității cu multe dintre afecțiunile care cresc riscul de a dezvolta Alzheimer, precum consumul abuziv de alcool, obezitatea, depresia și traumatismele cranio-cerebrale. Acesta este un aspect foarte important pentru că, atunci când ADHD-ul este lăsat netratat, persoana afectată nu va reuși să-și controleze impulsivitatea, ceea ce îl sau o va predispune altor probleme de sănătate considerabile, riscului de a lua decizii greșite și celui de a muri prea devreme. Dacă tu sau cineva drag ai sau are simptome de ADHD, este important să vă tratați. Metodele naturale de tratament pe care le-am testat pe parcursul experienței mele profesionale includ exercițiile aerobice intense, un regim alimentar foarte sănătos, consumul de multivitamine, ulei de pește și suplimente alimentare (precum ceaiul verde, rhodiola și L-tirozina) sau medicamentele (precum Ritalinul și Adderallul) pentru intensificarea activității CPF-ului.

Odată ce realizezi rolul critic pe care în are CPF-ul pentru longevitate, trebuie să faci tot posibilul pentru protejarea și refacerea sa, dacă este necesar.

Stimulează-ți CPF-ul și conștiinciozitatea pentru a tempera copilul din tine

Toate informațiile din această carte sunt menite să te ajute să câștigi războiul din capul tău, dintre partea adultă, chibzuită a creierului (CPF-ul),

care știe ce ar trebui să faci și centrii plăcerii, conduși de un copil interior răsfățat, plin de mofturi, care are chef doar de ceea ce vrea el oricând vrea el.

Centrii de plăcere ai creierului tău caută mereu un motiv de distracție:

- Vor să sară de pe o stâncă.
- Le place la nebunie să meargă cu viteză cu motocicleta când plouă.
- Mor după înghețată.
- Vor cheeseburgeri dubli.
- Sunt în stare să stea la coadă pentru niște rulouri proaspete cu scorțișoară.
- Se gândesc mereu la o a doua bucată de prăjitură.

Dacă este lăsat nesupravegheat, copilul tău interior îți șoptește deseori ca un prieten micuț și neastâmpărat:

„Fă-o acum…"
„E ok… nu-i nimic…"
„O meritām…"
„Hai, vino să ne distrăm puțin…"
„Ești așa de încordat…"
„Trăiește și tu puțin…"
„Am mâncat deja un bol de înghețată. Dacă mai mâncăm unul n-o să pățim nimic…"
„O să ne purtăm mai bine mâine, îți promit…"

Fără supravegherea unui adult, copilul tău interior trăiește doar momentul și-ți poate distruge viața. O prietenă mi-a povestit că fata ei vitregă s-a îmbolnăvit de gripă și a trebuit să rămână în pat în camera ei de la etaj. Fiul ei de patru ani a decis că trebuie „să se ocupe de casă" în timp ce mama lui era ocupată cu o durere cumplită de cap, febră și vomă. Când s-a întors acasă, tatăl a găsit băltoace de înghețată topită pe masa din bucătărie, oalele și tigăile erau aranjate sub formă de piramidă pe podea, la televizor desenele animate erau date la volum maxim și o mulțime de haine, jucării și pături (clădite sub formă de corturi și fortărețe) erau împrăștiate peste tot. Anarhie și haos total. Aceasta este o imagine extrem de sugestivă pentru ceea ce se întâmplă cu viața ta când cortexul prefrontal nu funcționează. Copilul tău interior poate prelua comanda dacă adultul dormitează. Dezordinea care rezultă e de temut.

Având rolul de a-ți echilibra centrii plăcerii și de a-ți îmblânzi copilul interior, CPF-ul te ajută să analizezi în prealabil ceea ce ai de gând să faci. Se gândește și la viitorul tău, nu numai la ceea ce vrei pe moment. În loc să rămână fixat asupra prăjiturii de ciocolată, acesta este vocea rațională din capul tău, care te ajută:

- Să eviți să ai burta plină.
- Să-ți amintești că „mâncarea este medicament" și că vei avea o stare irascibilă, somnoroasă indusă de zahăr la numai o oră după ce ai mâncat prăjitura.
- Să îi aduci aminte copilului tău interior de alternativele sale delicioase, dar mai sănătoase, care nu numai că vor avea un gust bun, dar îți vor și hrăni corpul.
- Să te îngrijoreze notele de plată medicale din ce în ce mai costisitoare.
- Să spui nu cu toată hotărârea.

Când CPF-ul tău este puternic, îți poate controla copilul interior, astfel încât să ai o viață distractivă, plină de pasiune și de sens, dar într-un mod chibzuit, cu măsură și conștiincios. Pentru a trăi o viață lungă și sănătoasă, este de importanță critică să-ți întărești CPF-ul și să-ți temperezi copilul interior ori de câte ori întrece măsura.

Este, de asemenea, de importanță critică să îți supraveghezi dialogul interior și să fii un bun părinte pentru tine însuți. Am ținut mulți ani cursuri despre cum să fii un astfel de părinte și cele două cuvinte care cred că întruchipează cel mai bine conceptul sunt *ferm* și *blând*. Când faci o greșeală în privința alimentației sau a sănătății tale, vezi cum poți învăța din aceasta, însă într-un mod iubitor.

Se poate să îți schimbi nivelul de conștiinciozitate?

Nu este niciodată ușor să îți schimbi trăsăturile de personalitate. Se consideră că sunt tipare comportamentale durabile care provin din tipare cerebrale stabile. Dar în cadrul studiului Terman, cercetătorii au descoperit că oamenii pot realmente să își mărească sau să își reducă gradul de conștiinciozitate de-a lungul timpului. Jose a reușit să facă asta și am observat aceeași evoluție și la mine însumi. Învățând din ce în ce mai multe despre funcționalitatea cerebrală și dezvoltând „invidia de creier", am reușit, la rândul meu, să îmi formez obiceiuri mai bune și un comportament mai

consecvent. Mă simt mult mai stăpân pe comportamentul meu chiar față de acum patru-cinci ani. Pe de altă parte, am văzut nivelul de conștiinciozitate al altor persoane deteriorându-se după o lovitură la cap, din cauza consumului excesiv de alcool sau abuzului de droguri, din pricina expunerii la o toxină ambientală sau odată cu instalarea primelor semne de demență.

Înainte de a discuta despre cum poate fi ridicat nivelul de conștiinciozitate, să definim întâi conceptul. Conștiinciozitatea se referă la modul în care ne gestionăm impulsurile. Acestea nu sunt bune sau rele în esență. Ceea ce facem noi cu ele le transformă astfel. Uneori avem nevoie să luăm o decizie rapidă și nu putem să o întoarcem pe toate fețele. Alteori, vrem să fim spontani și amuzanți, mai ales atunci când ne relaxăm. Dar când impulsivitatea devine un mod de viață, aceasta te poate face să plătești un tribut mult prea mare în privința sănătății. Dacă cedezi tentațiilor de moment, cum ar fi să mănânci niște gogoși, acestea pot aduce recompense imediate, dar consecințe nedorite pe termen lung. Un comportament impulsiv te poate face să fii concediat de la locul de muncă, să divorțezi, să consumi droguri sau alcool în exces, să intri la închisoare sau să devii obez, toate acestea având un impact negativ asupra sănătății tale. Comportamentul impulsiv poate produce regrete pentru că ai eșuat în a cântări toate opțiunile. Realizările unei persoane impulsive sunt adesea de mică amploare, mai disparate și mai puțin consistente.

Abilitatea de a ne gândi la consecințele comportamentului nostru înainte de a acționa din impuls este un semn de inteligență și ne diferențiază de alte animale. Este dialogul interior care însoțește întrebarea „Și-apoi ce-o să se întâmple?". Deciziile eficiente implică, de obicei, cântărirea obiectivelor în prealabil, organizarea și planificarea acțiunilor, ceea ce te ajută nu numai să trăiești clipa, ci să continui să o faci încă zece sau chiar 50 de ani. „Să fii prudent" este o altă etichetă a conștiinciozității. Înseamnă să fii înțelept și precaut. Dacă ești conștiincios, ai șanse mai mari să eviți situațiile problematice și să fii perceput ca o persoană inteligentă și de încredere de cei din jur. Dacă întreci măsura în această privință, însă, ceilalți te vor considera un perfecționist compulsiv sau dependent de muncă.

Cele șase fațete ale conștiinciozității

1. *Încredere reală.* Ai sentimentul real al propriei eficacități. Știi că poți duce lucrurile la bun sfârșit.
2. *Organizat, dar nu compulsiv.* Îți păstrezi locuința și biroul ordonate, faci liste și planuri.
3. *Un simț puternic al datoriei.* Ai un simț puternic al îndatoririlor morale.
4. *Orientat spre rezultate.* Ești hotărât să ai succes în tot ceea ce faci și ai un simț puternic al direcției în care vrei să mergi.
5. *Perseverență.* Ai abilitatea de a rămâne pe drumul pe care ți l-ai propus, indiferent ce obstacole ți-ar ieși în cale.
6. *Chibzuință și precauție.* Ești predispus să analizezi în detaliu posibilitățile existente și consecințele comportamentului tău înainte de a acționa.

Iată câțiva pași pentru optimizarea CPF-ului și a nivelului de conștiinciozitate, datorită cărora vei avea o capacitate sporită de a-ți cotrola viața:

1. **„Și-apoi ce-o să se întâmple?"** Poartă mereu întrebarea asta în minte. Gândește-te la consecințele pe care ar putea să le aibă comportamentul tău înainte de a acționa.
2. **Protejează-ți creierul de lovituri și de substanțe toxice.** Faptul că acest lucru este absolut necesar ar trebui să fie evident până acum.
3. **Dormi opt ore.** Mai puțin somn echivalează cu o circulație sanguină deficitară la nivelul CPF-ului și, implicit, cu o capacitate mai redusă de a lua decizii.
4. **Păstrează-ți glicemia echilibrată pe toată durata zilei.** Studiile de cercetare din domeniu au demonstrat că un nivel scăzut al zahărului în sânge este asociat cu un flux sanguin diminuat la nivelul întregului creier, cu o capacitate redusă de a-ți controla impulsurile, irascibilitate și decizii mai puțin potrivite. Ia mai multe mese, în cantități mai mici, pe tot parcursul zilei, având grijă ca fiecare să cuprindă măcar o proteină.
5. **Optimizează-ți nivelul de acizi grași omega-3, consumând mai mult pește sau luând un supliment cu ulei de pește.** Nivelurile scăzute de acizi grași omega-3 au fost, de asemenea, asociate cu ADHD-ul, depresia, boala Alzheimer și obezitatea.
6. **Compune-ți „Miracolul de o pagină" și păstrează foaia.** Pe o foaie de hârtie notează obiectivele pe care le ai în viață, în relații, în domeniul profesional, în privința banilor și în privința sănătății. Apoi întreabă-te în fiecare zi: „Felul în care mă comport astăzi îmi va aduce ce-mi doresc?". Am numit acest exercițiu „Miracolul de o pagină" pentru că determină

schimbări majore în viețile celor care îl pun în practică. Mintea ta este puternică și face să se îndeplinească ceea ce vede. Concentrează-te și meditează la ceea ce-ți dorești.

7. **Exersează folosindu-ți CPF-ul.** Autocontrolul este ca un mușchi. Cu cât îl folosești mai mult, cu atât devine mai puternic. Este esențial să fii un bun părinte, fiindcă îți ajuți copiii să își dezvolte autocontrolul. Dacă am fi cedat în fața fetiței noastre de opt ani de fiecare dată când voia ceva sau făcea o criză de isterie, am fi crescut un copil răsfățat, plin de moșturi. Spunându-i nu și nelăsându-ne convinși de accesele ei, o învățăm să fie la rândul său capabilă să-și refuze anumite lucruri. Pentru a-ți dezvolta CPF-ul trebuie să faci și tu același lucru, exersează spunând nu în fața lucrurilor care nu-ți fac bine și, în timp, îți va fi mai ușor să refuzi tentațiile.
8. **Refă-ți și menține-ți echilibrul chimic al creierului.** Tulburările de tipul ADD-ului, anxietății și depresiei duc la slăbirea autocontrolului. Este esențial să primești ajutor pentru aceste probleme pentru a rămâne stăpân pe viața ta.

Încercarea de a-ți folosi voința pentru a-ți controla comportamentul când nu ai dormit suficient sau când echilibrul chimic al creierului tău este bulversat, când nivelurile de acizi grași omega-3 sau glicemia sunt scăzute este aproape imposibilă.

Fii stăpân pe viața și longevitatea ta

Când merg pe stradă și văd oameni care nu sunt sănătoși, îmi spun deseori: „Acea persoană a luat multe, multe decizii proaste". Mă simt frustrat pentru că știu că, dacă ar fi beneficiat de o educație corectă și de un mediu mai bun, ar fi fost mai sănătoși și mai fericiți. Când văd pe cineva sănătos, mă gândesc: „Acea persoană a luat multe, multe decizii bune". Calitatea deciziilor pe care le iei este cea care te face să trăiești mult timp ca o persoană sănătoasă sau care te ucide devreme. Aplicând principiile din această carte îți poți îmbunătăți funcționarea CPF-ului și îți poți controla mult mai bine sănătatea și destinul. Poți fi stăpân pe viața ta, în loc să-ți lași poftele sau industria alimentară să ți-o ia de timpuriu. Puțină chibzuință și prudență și o anumită doză de anxietate sunt tot ceea ce-ți trebuie. Când te vei confrunta cu nevoia de a alege între o salată de spanac și un cheeseburger dublu, între a merge la o petrecere până noaptea târziu și a dormi bine, între a face o plimbare în natură și a sări de pe stânci în apa

de sub ele, te vei putea opri un moment să te întrebi care variantă ar fi cu adevărat interesul tău? Alegerea spre care tinzi te va face mai bun, mai puternic, mai sănătos, mai plin de pasiune? Sau îți va fura din viață? Alege să deții controlul. Alege să fii CEO-ul unei vieți îndelungate, sănătoase, vibrante și pline de sens.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI CARE SĂ TE AJUTE SĂ IEI DECIZII SĂNĂTOASE PENTRU CREIER, ÎNCEPÂND CHIAR DE AZI

1. Când creierul tău are probleme, șansele ca tu să acționezi mai impulsiv și mai neglijent sunt mai mari, ceea ce te supune riscului de îmbolnăvire sau de a muri mai repede. Când creierul tău funcționează corect, sunt șanse mai mari să acționezi într-un mod mai chibzuit, mai prudent, mai conștiincios, care să te ajute să trăiești mai mult. Fixează-ți ca prioritară sănătatea cerebrală și vei avea automat un comportament mai bun.
2. Nimic nu este mai important pentru longevitatea ta decât calitatea deciziilor pe care le iei în viață. Iar aceasta reflectă în mod direct sănătatea fizică a creierului tău. Să-ți faci timp să îți verifici și să îți îmbunătățești sănătatea cerebrală poate fi cea mai bună decizie pe care o vei fi luat pentru a fi puternic și a trăi mult.
3. Activitatea redusă a CPF-ului a fost asociată cu lipsa de prevedere și de înțelepciune. Când acesta nu primește un flux sanguin suficient, nu ai o frână suficient de bună pentru a-ți controla impulsurile. Intensificarea circulației sanguine la nivelul acestei zone cerebrale punând în practică obiceiurile sănătoase pentru creier, precum și consumul de suplimente, cum sunt ceaiul verde și rodiola pot ajuta o persoană să ia decizii mai bune, permițându-i să aibă o viață mai lungă și mai fericită.
4. Loviturile la cap, chiar și contuziile minore din trecut, apar pe tomografiile SPECT și îți pot afecta comportamentul și sentimentele chiar și după mulți ani. Deseori trebuie să îi întrebăm pe cei care vin la consultații de mai multe ori: „Ai suferit vreodată orice fel de lovitură la cap?" înainte de a-și aduce aminte de incidentul care le-a deteriorat creierul. Recunoașterea și refacerea acestor traumatisme va duce la creșterea considerabilă a calității tuturor deciziilor tale.

5. Dependențele, inclusiv cea de sex, sunt înrăutățite când ne „supra-solicităm" literalmente centrii cerebrali ai plăcerii printr-o expunere constantă la activități puternic stimulatoare, precum jocurile video, schimbul de mesaje telefonice, schimbul de mesaje cu conținut sexual, pornografia pe internet și filmele de groază. Fă inventarul activităților producătoare de adrenalină din viața ta. Elimină-le pe cele nesănătoase și ia pauze de la cele care devin compulsive (chiar și de la cele benefice).
6. O atitudine exagerat de optimistă și lipsită de griji (lipsită de prevedere și de planificare, ce țin de activitatea CPF-ului) îi face pe oameni să subestimeze riscurile și să le abordeze într-o manieră dezinteresată, ceea ce reduce durata vieții. Fii optimist, este benefic pentru longevitate. Dar echilibrează această trăsătură cu o doză sănătoasă de anxietate și precauție.
7. Persoanele perseverente, cu familii, obiceiuri și rutină stabile au obținut cele mai bune rezultate în studiile despre longevitate. Analizează-ți rutina zilnică și săptămânală: le poți face mai prietenoase cu creierul? De exemplu, ai putea merge pe jos spre un punct unde obișnuiești să ajungi cu mașina? Ai putea renunța la o oră de vizionat programe TV ca să practici câteva jocuri sănătoase pentru creier?
8. Pentru a lua decizii mai bune, asigură-te că ai o circulație sanguină optimă la nivelul creierului, stabilizându-ți glicemia (mănâncă sănătos și suficient de des), dormind suficient, limitând consumul de alcool și cofeină și eliminând nicotina.
9. Dacă ne dorim ca și copiii noștri să ia decizii mai bune în viață, trebuie să ne străduim mai mult să avem grijă de creierul lor. Creierul nu este complet eficient până la vârsta de 25 de ani. Pentru a nu bulversa primele etape de dezvoltare a creierului, ajutați tinerii să nu se apuce de fumat, să nu consume droguri, să se ferească de loviturile la cap, să nu aibă un regim alimentar deficitar, să evite stresul și somnul prea puțin.
10. Cercetările noastre au dezvăluit un nou puseu de activitate la nivelul CPF-ului după 50 de ani. Devenim mai chibzuiți, mai precauți și mai capabili să ne concentrăm asupra lucrurilor care contează cu adevărat în viață. Fă-ți câțiva prieteni înțelepți care au peste 50 de ani și care îți pot oferi o perspectivă profundă, valoroasă când trebuie să iei decizii.
11. Când te lupți cu dependența sau cu tentațiile de zi cu zi, pune-ți mereu întrebarea: „Și-acum ce-o să se întâmple?". Ori de câte ori te gândești să faci sau să spui ceva, întreabă-te care vor fi consecințele comportamentului tău. Această întrebare poate servi ca atenționare

sau semn de stop pentru un creier care este pe punctul de a te duce pe o cale greșită.

12. Abilitatea de a ne gândi la consecințele comportamentului nostru înainte de a acționa din impuls este un semn de inteligență și ne diferențiază de alte animale. Constă în dialogul interior care se desfășoară când ne punem întrebarea „Și-acum ce-o să se întâmple?".
13. O mare parte dintre persoanele care se luptă cu dependența au și ADD sau ADHD. Dacă acestea sunt lăsate netratate, abilitatea persoanei afectate de a-și controla impulsurile este mai mică, ceea ce o face predispusă la probleme considerabile de sănătate, la luarea de decizii greșite și la o moarte timpurie. Metodele naturale de a trata ADHD-ul includ exercițiile aerobice intense, un regim alimentar foarte sănătos, consumul de multivitamine, ulei de pește și suplimente alimentare (precum ceaiul verde, rhodiola și L-tirozina) sau medicamentele (precum Ritalinul și Adderallul) pentru intensificarea activității CPF-ului.
14. Faptul că ești supraponderal îți deteriorează CPF-ul și poate avea un impact negativ asupra acelei părți din creier responsabilă de luarea deciziilor. Controlul greutății, începând de acum, te va ajuta să îți îmbunătățești sănătatea și longevitatea.
15. Autocontrolul este un bun exercițiu pentru întărirea CPF-ului. Cu cât îl folosești mai mult, cu atât devine mai puternic. Pentru a-ți dezvolta CPF-ul trebuie să exersezi, spunând nu lucrurilor care nu-ți sunt benefice și, în timp, ți se va părea din ce în ce mai ușor.
16. Nivelurile scăzute de acizi grași omega-3 au fost, de asemenea, asociate cu ADHD-ul, depresia, boala Alzheimer și obezitatea — toate acestea fiind afecțiuni cerebrale care determină o abilitate redusă de luare a deciziilor. Poți să-ți optimizezi nivelul de acizi grași omega-3 mâncând mai mult pește sau luând ulei de pește.
17. Compune-ți „Miracolul de o pagină" și păstrează foaia. Pe o foaie de hârtie notează obiectivele pe care le ai în toate domeniile vieții. Apoi întreabă-te în fiecare zi: „Felul în care mă comport astăzi îmi va aduce ce-mi doresc?". Această activitate simplă, dar profundă, poate fi de mare ajutor pentru încurajarea unor alegeri zilnice mai bune, care se acumulează pentru o viață mai bună.
18. Sunt situații în care avem cu toții nevoie să ne temperăm copilul interior, care vrea să mănânce mâncare de tip fast-food, să nu doarmă suficient și „să se joace cu focul". Este important să fii un bun părinte pentru tine însuți, ceea ce înseamnă să fii ferm și blând în același timp.

Când faci o greșeală în privința alimentației sau a sănătății tale, vezi cum poți învăța din aceasta, însă într-un mod iubitor. Oamenii sănătoși din punct de vedere emoțional își abordează greșelile conștientizându-le și recunoscându-le, în primă instanță, învățând din ele și îndepărtându-se de ele cât de repede posibil.

19. Munca asiduă și realizările (asociate, de obicei, cu o bună funcționare a creierului) sunt indicatori puternici ai longevității.
20. Calitatea și durata vieții tale reflectă în mod direct calitatea deciziilor pe care le-ai luat.

CAPITOLUL 5

Jim

Stimulează-ți creierul pentru a-i mări durata de viață, viteza și memoria

Doar știi că trebuie să-ți lucrezi creierul ca pe un mușchi.

WILL ROGERS

ODATĂ OPTIMIZATĂ FUNCȚIONAREA CREIERULUI, este extrem de important să îl menții puternic. Antrenamentele mentale și strategiile de învățare pe toată durata vieții sunt instrumente esențiale pentru menținerea tinereții, agilității și adaptabilității creierului. Unul dintre prietenii mei își petrece viața învățând oamenii exact cum să facă asta. Numele adevărat al lui Jim este Kwik[1]. Ceea ce e ciudat, pentru că astăzi îi ajută pe alții să își accelereze abilitățile de procesare ale creierului. Lista lui de clienți este impresionantă, iar el zboară peste tot pe glob ca să țină cursuri pentru corporații, cadre executive, medici, avocați și studenți și să le transmită secretele îmbunătățirii funcționalității creierului, de care s-a lovit și el cândva în momentele sale de cădere.

„Inspirația mea a fost disperarea"

„Inspirația mea a fost disperarea", mi-a spus Jim. „Eram tânăr, student în anul I în New York. Și mi-era foarte greu. Saltul de la liceu la facultate a fost deosebit de dur pentru mine." Jim nu era pregătit pentru volumul mare de materiale pe care trebuia să le parcurgă, să le asimileze și să le prezinte la cursuri. „Munceam mai mult decât cei mai mulți dintre prietenii mei și asta era o lecție dură pentru stima mea de sine, așa cum este,

[1] Care, scris diferit — *quick* — și pronunțat în același fel, înseamnă „rapid, iute, prompt, ager" în limba engleză. (*n. trad.*)

de fapt, pentru toți cei cărora le este greu la școală." La facultate, ca mulți alți studenți în anul I pe care i-am tratat, Jim era într-o stare copleșitoare de stres, în condițiile în care nu mai trecuse vreodată prin ceva asemănător. Nu era de ajuns că se chinuia să țină pasul, mai trebuia să și jongleze printre parțiale, laboratoare și lucrări scrise. Studia și citea zi și noapte, fără să doarmă și fără să mănânce. Într-o zi, pur și simplu a leșinat. „M-am trezit două zile mai târziu, buimac și confuz, în spital. Mă străduiam atât de mult să învăț și să parcurg totul, încât mi-am adus literalmente creierul și corpul la epuizare. Am încercat să mă îndop cu prea multă informație și eram la limita supraviețuirii."

Apoi s-a gândit în sinea sa — „Trebuie să fie o cale mai bună." Răspunsul a intrat pe ușă exact în acel moment, adus de o asistentă medicală. Avea în mână o cană cu ceai fierbinte pe care i-a dat-o lui Jim. Pe cană era scris un citat din Einstein: *Problemele nu pot fi rezolvate la același nivel de gândire la care au fost create*. Citindu-l, i-au trecut fiori pe șira spinării.

Jim tratase problema — nevoia lui de a absorbi informații — și încercase să o rezolve în același mod în care fusese creată, încercând din răsputeri să absoarbă din ce în ce mai mult. Muncise mult. Acum era timpul să muncească eficient. Abia în acel moment care i-a schimbat viața, când era vulnerabil și deschis altor posibilități, a realizat că: „Școala este extraordinară în a ne învăța ce să învățăm. Ceea ce nu reușește să facă este să ne învețe cum să învățăm."

A început să își pună tot felul de întrebări: „Cum pot oamenii să învețe cum să își amintească mai ușor lucrurile? Cum să își folosească creierul pentru a-și îmbunătăți capacitatea de concentrare? Cum pot să îmi antrenez creierul ca să gestionez mai bine cantitatea enormă de informație care îmi este furnizată? Este vreo cale mai ușoară decât să tocești pur și simplu?"

Supraîncărcarea cu informație și secretele învățării pe termen lung

Mințile noastre moderne trebuie să gestioneze mult mai multă informație decât s-a întâmplat vreodată în istorie. Aceasta are un ritm atât de alert de reînnoire și de îmbogățire, încât se dublează la fiecare doi ani. Vocabularul englez are în prezent o jumătate de milion de cuvinte, de cinci ori mai mult decât în vremea lui Shakespeare. Cine se înscrie la o facultate cu

o durată de patru ani poate să realizeze în a treilea an de studiu că o mare parte din ceea ce a învățat este deja depășit. *Într-o singură ediție a* New York Times *se găsește mai multă informație decât i s-ar fi cerut unei persoane din lumea secolului al XVIII-lea să digere pe toată durata vieții.* Dacă te uiți la cele mai căutate profesii și locuri de muncă din 2011, vei observa că cele mai multe dintre ele nici măcar nu existau în 2004. Asta înseamnă *foarte multă* schimbare, foarte multă informație.

Durerea lui Jim a dat naștere unor întrebări fundamentale care, la rândul lor, au generat niște răspunsuri marcante, revelatoare. A început să citească toate cărțile pe care le putea găsi despre cum să își accelereze abilitatea de învățare a creierului. Ceea ce a aflat i-a schimbat radical performanțele școlare. Nu mai muncea la fel de mult ca înainte, dar reușea să ia note mai bune cu mai puțin efort. A început să realizeze că dacă el putea face asta, ar putea și oricine altcineva. „Nimeni nu are memoria mai bună decât ceilalți. Nu există așa ceva.", le spune el acum cursanților săi. „Există doar memorie antrenată și memorie neantrenată."

Știința confirmă ceea ce afirmă Jim. Cu un plan simplu poți să-ți îmbunătățești radical capacitatea creierului de a gândi și de a-și aminti. Dar pentru a face acest lucru trebuie să îți folosești creierul în mod regulat. Iată câteva trucuri cu efect imediat pe care le poți implementa și în viața ta.

Dedică-ți 30 de minute în fiecare zi să citești ceva care te interesează. Creierul este ca un mușchi. Trebuie să îl folosești sau îți vei pierde această abilitate. Cele mai grave forme de declin mental apar după terminarea ciclului de educație formală și după pensionare. De ce? Pentru că nu facem efortul de a continua să învățăm, să ne dezvoltăm, să ne întindem și să ne flexibilizăm neuronii. Lectura face ca învățarea să continue. Persoanele care au un loc de muncă ce nu presupune învățarea continuă sunt supuse unui risc mai mare de Alzheimer.

Transformă-ți mașina într-o „universitate pe roți". Ascultarea cărților audio este o altă modalitate de a-ți ține mintea activă și ascuțită. Când merg pe jos, îmi place enorm să ascult ultima carte audio pe care am descărcat-o pe smartphone, și aceasta chiar mă face mai deștept.

Ține un jurnal zilnic. Ai fi surprins câte dintre marile personalități feminine și masculine din istorie au ținut un jurnal. Această practică poate lua multe forme, de la stilul clasic al pixului și caietului, la blogging sau pur și

simplu postarea unor citate pline de semnificație, a unor gânduri sau a unor experiențe pe site-urile de socializare.

Rămâi un copil când vine vorba de învățat. Jim spune: „Bunica mea de 95 de ani este cea mai tânără persoană pe care o cunosc." Asta pentru că și-a păstrat intactă curiozitatea copilărească. Știai că preșcolarii pun între 300 și 400 de întrebări pe zi? Nu numai că nu trebuie să încetăm vreodată să punem întrebări, dar trebuie să ne manifestăm curiozitatea în mod activ. Întreabă-te „Cum ar fi dacă?" apoi caută răspunsurile.

Păstrează-ți starea emoțională programată pentru învățat. Toate formele și situațiile de învățare depind de starea ta emoțională. Un creier echilibrat din punct de vedere emoțional este pregătit și programat pentru învățat. Când suntem plictisiți, supărăcioși și obosiți, nu mai contează cât de interesant este profesorul, căci noi nu vom învăța nimic nou. Dacă suntem deprimați, stresați sau avem anumite obsesii, toată energia noastră cerebrală se consumă în încercarea de a ne susține emoțiile pentru a reuși să supraviețuim; rămâne prea puțină pentru a învăța lucruri noi. *Folosește-ți creierul pentru a-ți antrena mintea.* Cercetările în domeniu sunt decisive: exercițiile pentru creier îl ajută să învețe mai eficient. Suntem deja destul de familiarizați cu legătura dintre minte și corp. Dar puțini realizează această legătură cu adevărat, sau, mai precis, modul în care corpul poate ajuta la stimularea diferitelor părți din creier. De exemplu, Jim își învață cursanții să își folosească un deget sau un pix pentru a urmări cuvintele pe o pagină. Acest act simplu prin care corpul este folosit pentru a ajuta mintea să citească îți va conferi o creștere de 25% a vitezei și nivelului de concentrare.

Creează-ți un mediu de învățare pozitiv. Orice formă de învățare este „dependentă de starea de spirit". „Învățăm mai eficient", punctează Jim, „atunci când intrăm în acea stare cursivă în care suntem deopotrivă în alertă și relaxați." Alți oameni de știință o denumesc stare de concert: o minte calmă, dar concentrată, ca atunci când asculți o simfonie. Stresul este inamicul învățării. Avem tendința să înghețăm când suntem stresați și nu mai putem asimila informații noi, nici să le procesăm corect într-o asemenea stare de spirit. Studiile în domeniu au dezvăluit că studenții analizați au obținut punctaje mai mari la testele ce solicitau aducerea aminte și memoria după ce li s-a arătat un clip video amuzant. Râsul le

relaxează creierul, optimizându-i starea și deschizându-l pentru a putea absorbi noi informații.

Se merită să îți creezi în mod proactiv un mediu de învățare pozitiv. Camerele prea plictisitoare sau prea aglomerate îți pot distrage atenția. O iluminare bună este esențială. Unele persoane învață mai bine când sunt înconjurate de lucrări de artă sau când au un fundal muzical plăcut. S-a dovedit că muzica barocă, cu un ritm de 60 de bătăi pe minut, poate fi de ajutor în procesul de învățare. Mirosurile pot realmente ancora învățarea. Jim își sfătuiește cursanții să învețe ceva nou în timp ce poartă un anumit parfum sau miros un anumit ulei esențial. Mai târziu, când vor da testul sau vor avea nevoie să își aducă aminte informația respectivă, le sugerează să se dea cu același parfum sau să miroasă puțin uleiul ales, ca amintirea să prindă mai ușor contur. Simțul olfactiv este puternic legat de memorie. Am avut cu toții experiența de a fi perceput o anumită mireasmă, ca cea de pâine care se coace, și de a fi fost purtați înapoi către o amintire caldă.

Trucuri pentru memorie

Exercițiile mentale sunt pentru creier ceea ce activitățile fizice sunt pentru corp. O modalitate de a-ți îmbunătăți performanțele cerebrale este să îți stimulezi abilitățile de memorare. Celulele cerebrale dintr-o zonă a lobilor temporali numită hipocampus sunt receptive la antrenament. Acestea sunt printre primele care mor în caz de Alzheimer, de aceea este esențial să le menții tinere pentru a avea toată viața creierul sănătos.

Jim le arată clienților săi cum să își îmbunătățească abilitățile de memorare. Suntem cu toții conectați emoțional la numele noastre, așa că, atunci când cineva își aduce aminte cum ne cheamă și ni se adresează astfel, ne simțim speciali. Iată câteva trucuri pe care Jim ni le-a împărtășit pentru a ne putea aminti mai ușor numele celorlalți. Ține cont de faptul că poți folosi aceste strategii și pentru a reține alte lucruri. Acronimul SUAVI indică literă cu literă principalii pași ce trebuie urmați:

S: Spune numele persoanei. Când cineva îți spune cum îl cheamă, repetă-i numele cu naturalețe. De exemplu, dacă cineva îți spune: „Sunt Joshua", rostește-i numele din nou într-o propoziție de genul: „Joshua, sunt încântat de cunoștință".

U: ***Utilizează numele persoanei.*** Cu aceeași naturalețe, folosește-i numele din când în când pe măsură ce se desfășoară conversația. „Să-ți aduc o ceașcă de cafea, Joshua?" (Amintește-ți să îl folosești fără să faci abuz. Dacă îl vei insera în fiecare propoziție pe care o spui, vei suna ca un agent de vânzări gata să facă o prezentare.)

A: ***Adresează-i întrebări.*** Acest pas este util mai ales atunci când ai de-a face cu nume neobișnuite. Întreabă persoana care s-a prezentat: „Cum se scrie numele tău?". Sau remarcă: „E un nume frumos și deosebit. Îți cunoști originile?" ori pur și simplu întreabă „Ce înseamnă?"

V: ***Vizualizează numele persoanei.*** Conturează-ți în minte o imagine amuzantă, unică sau trăsnită. De exemplu, dacă o persoană se numește Mark, imaginează-ți că îi *mar*chezi fruntea cu o bilă. Dacă se numește Michael, imaginează-ți-l smulgând un *mic*rofon și sărind pe o masă ca să cânte la karaoke. Pentru Alexis, imaginează-ți o femeie conducând un *Lexus*. Cu cât este mai nebunească imaginea, cu atât îți va rămâne mai bine fixată în minte. Oamenii îl întreabă, uneori, pe Jim cum de reușește să își amintească atât de bine numele lor, iar el le răspunde: „Cum aș putea să-l uit? Ar trebui să vezi ce imagine trăsnită mi-am conturat în minte!"

I: ***Încheie fiecare conversație folosindu-i numele înainte de a-ți lua rămas-bun.*** „A fost o plăcere să te avem ca invitat, Bob", ai putea spune în timp ce îl mai vizualizezi o dată în mintea ta dând *bob*ărnace.

Concentrează-te timp de 21 de zile să reții numele persoanelor întâlnite în acest interval pentru a-ți înrădăcina obiceiul. „Am ajuns chiar să inventez nume pentru persoanele pe care le vedeam când intram într-un magazin", povestește Jim, „doar ca să văd dacă la ieșire mai reușeam să-mi amintesc numele lor inventate."

Citirea rapidă

Pentru că lectura ajută la antrenarea creierului, hai să o îmbunătățim cu ajutorul tehnicilor de citire rapidă. Jim este expert în a-i învăța pe oameni să dobândească această abilitate, așa că l-am rugat să împărtășească și cu tine și ceilalți cititori ai acestei cărți câteva dintre secretele sale. „Oricine poate să învețe să citească mai rapid", susține Jim. „Dar, ca să devii un cititor rapid, trebuie să renunți sau să îți scoți din minte stilul confortabil, familiar, dar lent de până acum. Iar partea cea mai dificilă este că, uneori,

trebuie să reduci viteza înainte de-a putea să accelerezi." Jim mi-a povestit că, pe vremea când era copil și stătea la bunicii săi, stăpânea arta de a dactilografia cu două degete. „Erau niște oameni minunați și iubitori, dar nu aveau jucării", a explicat el. Așa că își ocupa timpul cu bătrâna lor mașină de scris, învățând să scrie cu două degete cu o viteză nebunească.

Apoi a urmat un curs de dactilografiere care era prevăzut în mod obligatoriu la școală.

Profesorul i-a spus să renunțe la metoda lui cu două degete și să le folosească pe toate cele zece de la mâini. Ce crezi că s-a întâmplat la început cu viteza lui de scriere? Așa este, s-a redus considerabil. Dar în cele din urmă, când a ajuns să stăpânească arta folosirii tuturor celor zece degete, ori, altfel spus, dactilografierea în sistem „qwerty" sau intuitivă, a ajuns să scrie mai repede decât reușise vreodată până atunci. „Cu cititul se întâmplă cam același lucru", explică Jim. „Cei mai mulți oameni citesc cu două degete, ca să folosesc o metaforă."

Iată câteva trucuri și explicații care să te ajute să îți mărești viteza de citire:

- Deși ai putea crede că persoanele care citesc mai rapid înțeleg mai puțin, în realitate se întâmplă exact opusul. Iată de ce. Cei care citesc lent, citesc Câte. Un. Cuvânt. Pe. Rând. Citesc atât de încet încât se plictisesc. Mintea începe să le zburde, căutând ceva mai interesant care să le atragă atenția. Nu se pot concentra asupra conținutului pe care îl parcurg. Cititorii mai rapizi înțeleg, de fapt, mai bine textul, pentru că se pot concentra mai ușor: practic, informația ajunge la creierul lor într-un ritm mai interesant.
- O altă problemă frecventă care reduce viteza de citire este „subvocalizarea" pe care o practică unele persoane, ceea ce înseamnă că spun cu voce tare fiecare cuvânt pe care îl citesc în gând. Folosind această metodă, poți citi doar cu viteza maximă cu care poți vorbi, ceea ce înseamnă 200–500 de cuvinte pe minut. Gândim mult mai repede decât vorbim, așa că dacă scapi de obiceiul de a subvocaliza, cu antrenament special, poți începe să citești cu o viteză mai apropiată de cea a gândirii decât de cea a vorbirii.
- Regresia sau recitirea încetinește parcurgerea unui text. Acest obicei este asemenea unei persoane care controlează un DVD și îl derulează câte puțin la fiecare 30 de secunde. Renunțarea la „stilul cu două degete" îi ajută pe oameni să citească mai rapid.

- Folosirea unui deget, a unui pix sau a mouse-ului de la calculator pentru a urmări cuvintele, ca și cum ai sublinia în mod invizibil propozițiile, îți vor mări viteza cu până la 25–50%. Motivul? Ochii sunt atrași de mișcare și aceasta mărește puterea de concentrare. De asemenea, așa cum simțurile gustului și mirosului sunt legate între ele, la fel sunt atingerea și vederea. Există o conexiune specifică între atingere și vedere la nivelul creierului care, atunci când este activată, sporește viteza și capacitatea de înțelegere.
- Dacă ești dreptaci, încearcă să-ți folosești mâna stângă pentru a urmări cuvintele pe măsură ce citești. Aceasta îți va activa o parte mai mare de pe toată suprafața cerebrală. Majoritatea oamenilor își folosesc jumătatea stângă a creierului când citesc și, aplicând această metodă, vor descoperi că își vor implica și jumătatea dreaptă. Unul dintre clienții lui Jim a povestit că a început să recitească opera clasică a lui Ernest Hemingway — *Bătrânul și marea* — folosind această metodă, „doar că de această dată puteam simți nisipul sub tălpi și auzi valurile oceanului. Singurul lucru care nu mi-a plăcut era mirosul de pește."
- Ia notițe pe măsură ce citești. Făcând acest lucru, capacitatea de înțelegere se va amplifica foarte mult. Dacă împărtășești sau povestești ceea ce citești, prefăcându-te chiar că îi „predai" conținutul cuiva, retenția informației va fi și mai bună.

Programe de antrenament mental pentru toată lumea: gimnastică cerebrală 24/7 pentru stimularea creierului

Elefantul și călărețul — sincronizarea a două forțe

În *Teoria fericirii*[1], autorul și filosoful Jonathan Haidt folosește metafora unui elefant și a unui călăreț pentru a ne ajuta să vizualizăm două forțe puternice ce acționează la nivelul creierului. Cortexul prefrontal, sau CPF-ul, seamănă mult cu călărețul și implică centrul logic al gândirii care presupunem (sau ne place să presupunem) că ne controlează viața. Elefantul simbolizează, aș spune eu, sistemul limbic și reprezintă emoțiile noastre, care sunt răspunsuri automate la stimuli externi pe baza amintirilor stocate. Atât timp cât elefantul vrea să meargă în direcția indicată de călăreț, lucrurile merg bine. Dar atunci când elefantul vrea cu disperare

[1] Apărută la editura Amaltea. (*n. red.*)

să meargă într-o direcție în care călărețul ar prefera să nu meargă, cine va câștiga lupta cu odgonul? Cele mai multe pariuri sunt pe elefant.

Și-atunci cum să ne punem de acord propriul călăreț cu elefantul astfel încât CPF-ul și sistemul limbic al creierului nostru, țelurile și dorințele noastre, gândurile și comportamentele să fie mai bine sincronizate? O modalitate de-a face asta este folosirea tehnicii de antrenament care să permită focalizarea continuă asupra unui obiectiv. Acesta este unul dintre motivele pentru care am dezvoltat modulele de training cerebral de pe site-ul nostru www.theamensolution.com. Îmi place să le includ sub denumirea unică de „Gimnastică cerebrală 24/7", pentru că poți să te loghezi și să-ți antrenezi creierul în orice moment.

Procesul începe cu un lung test de evaluare, cu rolul de a individualiza programul care ți se potrivește. Pe baza punctajului obținut, ți se va da un set de exerciții personalizate care să-ți stimuleze zonele slabe și să le fortifice pe cele care deja funcționează bine. Dezvoltarea acestei secțiuni a site-ului nostru derivă din ani întregi în care au fost adunate informații de la mii de persoane, folosind mereu cele mai recente cercetări despre metodele de optimizare a funcționării creierului. Toate acestea ne-au permis să creăm un program care să ajute creierul să opereze mai bine ca un sistem complet și, prin aceasta, să ajute la sincronizarea comportamentelor și credințelor tale. Cu alte cuvinte, ajută călărețul și elefantul să renunțe la lupta cu odgonul si să colaboreze.

Savannah DeVarney, unul dintre specialiștii care se ocupă de site-ul nostru, spune: „Ceea ce am descoperit este că fiecare funcție cerebrală precede o alta. Starea noastră interioară o determină pe cea exterioară, sau modul în care ne comportăm în lume. La fiecare cincime de secundă ai o emoție care devine, apoi, un sentiment, care se poate transforma într-un gând conștient și, ulterior, într-un comportament." Dacă analizăm acest proces în linii mari, poate părea că suntem legați, neputincioși, printr-un lanț al slăbiciunilor, de elefantul emoțiilor noastre, ceea ce este parțial adevărat. Însă călărețul poate influența considerabil, în timp, răspunsurile automate ale elefantului. Schimbă modul în care percepi lumea din jurul tău odată cu sentimentele și gândurile automate care apar în interiorul tău și vei descoperi că ceea ce alegi în mod repetat de-a lungul timpului îți va dirija și rafina pornirile elefantului interior.

Parametrii spontani de funcționare ai creierului uman îl fac mai sensibil la negativitate. Acest mecanism face parte din sistemul de supraviețuire încorporat rasei umane. Hipervigilența la elementele negative din mediul înconjurător — cum ar fi un zgomot care ar putea veni de la un urs din pădure — era o modalitate de a asigura supraviețuirea în trecut, când mediul era mai periculos. Acum, deși oamenii trăiesc într-o lume în mare parte sigură, creierul mai păstrează o tendință reziduală de a se concentra asupra elementelor negative, însă aceasta nu ne mai face bine.

Iată un exemplu. Te doare capul. Dacă lași creierul să-și urmeze tendința negativă naturală, acesta va începe să amplifice situația până la cele mai rele scenarii posibile mai repede decât ai spune: „Doamne, cred că am o tumoră." În numai câteva secunde, elefantul tău interior te poate face să-ți imaginezi că durerea îți este cauzată de o masă canceroasă de mărimea unei mingi de baseball, va sări direct la vizualizarea ta pe patul de moarte, te va trimite cât ai clipi cu gândul la propria înmormântare, făcându-te să ți-o imaginezi în cele mai precise detalii (cu cântece, imnuri și flori) și să te superi pe partenerul de viață fiindcă ai ajuns deja să îl vezi căsătorindu-se cu cineva care nu-ți place. Exact în acel moment e posibil ca acesta să intre fără nicio vină în cameră, iar tu să te simți și să te comporți inexplicabil de irascibil. Această spirală pesimistă se poate forma în numai câteva secunde. Iată cât de repede poate răspunsul tău la un stimul (o simplă durere de cap) să degenereze într-o spirală de gândire negativă și să instige la un comportament pe măsură (ești supărat pe nedrept și tăios cu partenerul tău de viață din cauza unui scenariu de viitor imaginat).

Vestea bună este că putem să dezvoltăm la fel de bine și spirale pozitive.

Cum să ținem emoțiile în frâu

Tot ceea ce ne trece prin minte, fie că este declanșat de un sunet din exterior, un indiciu vizual sau o amintire care ne trece prin minte, generează un răspuns emoțional automat. Creierul nostru începe să proceseze lucruri ca limbajul trupului sau tonul vocii cuiva, ducând la apariția unor emoții specifice, care sunt reacții subconștiente. Pe măsură ce sunt conștientizate, acestea se transformă în sentimente. Fluturii din stomac ar fi un exemplu. În momentul în care îi simțim, putem transforma în mod conștient ceea ce experimentăm și putem alege să ne concentrăm asupra unor gânduri pozitive.

Un astfel de exemplu poate fi o situație în care trebuie să vorbești în public, în fața unui grup de oameni. Îți dai seama că ți se usucă gura, iar stomacul îți este răscolit. Răspunsul automat de frică este în plină desfășurare. Însă acesta este momentul în care poți alege să te concentrezi asupra unor gânduri și acțiuni pozitive. Poți începe să respiri lent și profund. Creierul va prelua mesajul și va începe să se relaxeze. Poți să-ți imaginezi cât de mult își dorește publicul să audă ce ai de spus și cât de necesare îi sunt informațiile, mutându-ți atenția dinspre senzația ta de frică asupra receptivității lor. Dacă vei continua astfel, în scurt timp vei fi relaxat și vei avea o atitudine pozitivă, așteptând cu nerăbdare să urci pe podium plin de energie, concentrare și bucurie.

Călărețul a îmblânzit elefantul.

Un alt scenariu posibil: elefantul tău interior își dorește enorm o prăjitură plină de zahăr și vrea să obțină starea de moment extrem de plăcută dată de creșterea nivelului glicemic. Dar tu ți-ai antrenat creierul să se oprească puțin în asemenea momente și să își amintească și emoțiile care urmează după consumarea prăjiturii. Oboseala, tremurăturile, excesul de greutate. Îți aduci aminte că după starea de euforie urmează cea de prăbușire. Ai început să îți antrenezi creierul să-și dorească rezultate mai bune, așa că alegi să mănânci, în loc, o jumătate de banană înghețată care a fost tapetată cu bucăți de alune, lăsată dinainte în frigider pentru astfel de momente, ca să cedezi în fața unei gustări cu adevărat sățioasă și sănătoasă. Această tratație îți va potoli pofta de dulce și îți va oferi în plus fibre, proteine, potasiu și alte substanțe nutritive. Știi că te vei simți mai bine și nici nu te va durea capul, nici nu-ți va mai fi foame din nou după numai 30 de minute. Îi dai corpului ceva ce-și dorește *cu adevărat* și îi este necesar, în același timp, mulțumind și elefantul, și călărețul.

Acum, imaginează-ți că adopți o atitudine pozitivă de fiecare dată când realizezi că gândurile tale încep să capete o tendință negativă. Le oprești și începi din nou să te gândești la ceva pozitiv, îți schimbi starea de spirit, iar aceasta va fi urmată, astfel, de comportamente mult mai benefice. Procedezi atât de des astfel, încât devine un obicei. În timp, poți chiar să îți schimbi personalitatea. Te poți transforma, dintr-o persoană temătoare, cu o tendință automată de a răspunde stimulilor exteriori conform celui mai rău scenariu posibil, într-una cu o atitudine pozitivă, mai fericită, mai relaxată, mai productivă și mai plăcută. Reușești să iei decizii mai

bune, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung. Poți face asta, indiferent de vârstă.

În afară de a conștientiza lucrurile cărora e mai bine să le acorzi atenție și asupra cărora să te concentrezi, mai există și altă modalitate de a-ți mări viteza de procesare și de a-ți ajuta creierul să se integreze și să răspundă mai bine în diverse situații de viață. Nu trebuie să petreci decât 10-15 minute, de trei ori pe săptămână, stând în fața calculatorului și jucând câteva „jocuri" amuzante și relaxante în cadrul programului de „Gimnastică cerebrală 24/7" pus la dispoziția ta pe site-ul nostru — www.theamensolution.com.

Antrenament pentru creier

Gândește-te la exercițiile concepute pentru a-ți învăța creierul să răspundă cu mai multă concentrare, mai mult calm și o atitudine pozitivă, așa cum te gândești la cele pe care le practici pentru corp. Îmi place să le denumesc antrenament pentru creier. Așa cum facem mișcare, mâncăm corect și ne spălăm pe dinți pentru a preveni problemele de sănătate, printr-un antrenament regulat al creierului abordăm o atitudine preventivă față de sănătatea cerebrală. Când va apărea o stare de criză, creierul tău va fi deja pregătit să gestioneze mai eficient factorii stresanți și problemele. Reacțiile mai bune la toate provocările vieții îți vor intra în obișnuință, așa că nu vei mai ajunge să fii prins într-o buclă negativă neproductivă.

Ne aflăm cu toții, constant, pe o muchie subțire, care ne poate trimite fie într-un cerc vicios, de gânduri negative, fie, de cealaltă parte, într-o înlănțuire de reacții și comportamente pozitive, benefice. Creierul este și el extrem de influențabil, ușor de convins și deschis în fața sugestiilor și indicațiilor. De exemplu, dacă te simți nesigur, încearcă să stai cu umerii drepți și capul sus și să zâmbești cu încredere. Adoptarea unei astfel de posturi coporale îi transmite creierului un mesaj: „Am încredere că pot face față acestei provocări". Alegerea unor modele de încredere în forțele proprii și în mersul lucrurilor, ascultarea unor înregistrări audio, petrecerea timpului alături de persoane încrezătoare, sigure pe ele, lectura unor citate care încurajează stările de spirit pline de încredere pot determina pe care parte a muchiei va decide creierul tău să se lase să „alunece", iar aceasta va influența, la rândul său, comportamentul pe care îl vei avea în lumea reală.

Programul de gimnastică cerebrală 24/7 cuprinde exerciții care îți vor ține creierul tonifiat, setat pozitiv și răspunsurile tale automate, care apar în mod obișnuit la numeroșii stimuli ai vieții, mai calme, mai pline de speranță, într-o notă mai pozitivă. Acoperă patru sfere de acțiune:

- Stimularea memoriei și atenției
- Îmbunătățirea IQ-ului emoțional
- Mărirea nivelului de fericire
- Reducerea stresului

În plus, site-ul oferă:

- Jocuri de training emoțional, care să te ajute să înțelegi mai bine indiciile nonverbale
- Jocuri pentru antrenarea gândirii, care să te ajute să-ți îmbunătățești atenția, memoria și abilitățile de planificare
- Jocuri pentru antrenarea senzațiilor și sentimentelor, pentru a ajuta la minimizarea stresului și îmbunătățirea sănătății și a stării de bine
- Jocuri de antrenare a capacității de autoreglare, care să te ajute să-ți gestionezi emoțiile, gândirea și sentimentele

Împreună, aceste patru zone de acțiune de ajută să-ți păstrezi creierul în formă, astfel încât atât elefantul, cât și călărețul să lucreze în tandem și să-ți permită să-ți trăiești viața mai bine și mai frumos. Acesta este o condiție foarte importantă când vine vorba despre longevitate. Cei care se vizualizează evoluând pe măsură ce înaintează în vârstă, care abia așteaptă să ajungă la anii de aur și care reacționează în fața adversităților vieții cu flexibilitate și o atitudine pozitivă vor trăi mai mult și vor fi mai fericiți. O mărturie a unei cliente de-ale noastre care a folosit programul de gimnastică cerebrală dezvăluia că, atunci când tatăl său a murit, ea s-a simțit mult mai în stare să facă față durerii și schimbărilor care au urmat decât ar fi fost înainte de a-și fi tonifiat creierul. Simțea că a ajutat-o să fie mai eficientă în fața deciziilor dificile și în încercarea de a-i consola pe ceilalți care erau afectați pe lângă ea și să fie mai rezistentă după pierderea suferită.

> *Jocurile din secțiunea de gimnastică cerebrală a site-ului Amen Solution sunt uimitoare — și amuzante. Mi-am observat o îmbunătățire a abilităților încă din prima săptămână. Ce mod inovativ de a stimula creșterea inteligenței, IQ-ului emoțional și capacității de autoreglare.*
>
> BILL HARRIS, creator al Holosync

Adaugă antrenamentele mentale la restul obiceiurilor tale pentru longevitate și te vor răsplăti însutit cu sentimente mai intense de calm, fericire și concentrare. În plus, vei putea fi mândru de moștenirea de viață pe care o vei lăsa celor din jur, de vreme ce comportamentele afișate, manifestate în exterior vor fi din ce în ce mai bine acordate cu convingerile tale interioare.

Ia singur măsuri pentru a-ți îmbunătăți performanțele cerebrale

Indiferent de vârstă, venit, IQ sau educație, există zeci de metode pentru a-ți ajuta neuronii să se dezvolte, să se extindă și să formeze conexiuni, într-un creier cu fiecare zi mai tânăr și mai frumos. Iată câteva exemple:

1. Învață o limbă nouă. Învățarea unei limbi străine implică analiza unor sunete noi, ceea ce îmbunătățește nu numai abilitățile de procesare auditivă, ci și memoria.
2. Joacă Sudoku. Acesta este un joc al numerelor (nu unul matematic), deopotrivă popular și amuzant până la dependență pentru cei care îl joacă. Poate ajuta la îmbunătățirea logicii și gândirii raționale, precum și a memoriei. Cuvintele încrucișate au același efect.
3. Renunță la liste. Folosirea tehnicilor mnemonice (stimuli pentru memorie ce se bazează pe imagini și sunete, precum inserarea elementelor de reținut în texte cu rimă) este o modalitate excepțională pentru îmbunătățirea capacităților cerebrale pe măsură ce este dezvoltat câte un sistem specific pentru fixarea anumitor informații. Există câteva cursuri pentru memorie extraordinare disponibile atât în format audio, cât și video și se găsesc de multe ori și în librăriile locale sau online.
4. Intră în joc. Joacă jocuri de societate, cum sunt șahul și Scrabble-ul. Jocurile de cultură generală stimulează memoria, puzzle-urile pot îmbunătăți abilitățile spațiale și vizuale, iar mah-jonggul ajută la exersarea funcției executive (capacitatea de a-ți controla și pune în practică abilitățile mentale).
5. Jocurile online de antrenament cerebral, precum cele din programul de gimnastică cerebrală de pe site-ul nostru, www.theamensolution.com, pot fi chiar foarte utile pentru a-ți menține creierul în formă. Petrece în jur de zece minute pe zi jucând aceste jocuri distractive și convinge-te că îți vei simți creierul capabil să proceseze mai bine și mai repede.

6. Fii asemenea Curiosului George[1]. Rămâi mereu curios în privința vieții și învățatului. Citește, studiază, mergi la cursuri despre subiectele, artele sau activitățile care te atrag. Învață toată viața și vei avea șanse mai mari să rămâi tânăr în suflet și minte.
7. Nu este niciodată prea târziu să te întorci la facultate! „Cei cu calificări academice mai puține pot îmbătrâni mai repede", conform unui studiu pe ADN care a comparat mai multe grupuri de persoane ce au petrecut durate variabile de timp pentru educație și a descoperit că aceia care au dedicat cel mai puțin timp formării lor în acest sens aveau și cei mai scurți telomeri, sau „capace", la capetele fâșiei de ADN, un semn al îmbătrânirii premature a celulelor. Crezi că ești „prea bătrân" pentru a obține o diplomă? Întreabă-te „Cât de bătrân voi fi peste câțiva ani dacă nu obțin o diplomă?" Cea mai în vârstă persoană din Statele Unite care a absolvit o facultate avea în jur de 95 de ani. Ai deja o diplomă? Ce-ar fi dacă ai mai obține una? Sau alege dintr-o gamă variată de cursuri pe care le poți face în continuarea educației formale și concepe-ți propria diplomă în „Ceea ce mi-am dorit mereu să învăț".
8. Învață să cânți la un instrument muzical sau mai învață unul, diferit de cel la care cânți deja.
9. Încearcă un sport sănătos pentru creier pe care nu l-ai mai practicat niciodată.
10. Încearcă o nouă rețetă pentru creier, poate chiar dintr-una din cărțile de bucate publicate de soția mea.
11. Întrerupe-ți rutina. Această măsură este importantă mai ales pentru persoanele cantonate în obiceiuri greșite, dăunătoare creierului. Îți poți mări șansa de a rămâne mai mult timp sănătos dacă îți vei schimba obiceiurile și rutina zilnică. Introducerea unor noi obiceiuri poate ajuta la reconectarea creierului pentru a nu cădea din nou în vechile tipare de activitate. De exemplu, dacă mergi acasă în fiecare zi pe același drum ca să poți trece pe la gogoșeria preferată, schimbă-ți ruta și ia cu tine un smoothie făcut în casă cu ingrediente sănătoase pentru creier — pudră de proteine și fructe — pe care să-l poți sorbi pe drum.

---

[1] Personaj de carte, desene animate și jocuri întruchipat de o maimuțică foarte curioasă. (*n. trad.*)

Programe de antrenament pentru fiecare zonă cerebrală

Iată câteva programe de antrenament pe care le recomand pentru a ajuta la echilibrarea a șase zone diferite ale creierului.

- CPF-ul (spiritul de prevedere și chibzuința)
  - Jocuri de strategie, cum ar fi șahul și jocul de dame
  - Meditația pentru stimularea funcționării CPF-ului
  - Hipnoza, care poate crește puterea de concentrare și stimula funcționarea CPF-ului
- Lobii temporali (limbajul și memoria)
  - Cuvintele încrucișate și jocurile de vocabular
  - Jocurile de memorie
- Ganglionii bazali (modularea anxietății și motivația)
  - Relaxarea profundă și/sau meditația
  - Tehnici de încălzire a mâinilor. Pe măsură ce îți încălzești mâinile, această mișcare îți trimite un semnal automat de relaxare în restul corpului
  - Respirația diafragmatică
- Sistemul limbic profund (emoțiile)
  - Uciderea gândurilor negative automate (mai multe informații vei găsi în Capitolul 7)
  - Exersarea recunoștinței
  - Construirea de biblioteci cu experiențe pozitive pentru îmbunătățirea stării de spirit
- Lobii parietali (simțul direcției și orientarea spațială)
  - Jonglarea
  - Designul interior
- Cerebelul (coordonarea)
  - Dansul
  - Tenisul de masă (care lucrează și cortexul prefrontal)
  - Artele marțiale, dar eliminând riscul de a suferi lovituri la cap (lucrează și CPF-ul și lobii temporali)
  - Scrisul de mână
  - Caligrafia

Cât de bătrân ai fi dacă nu ai ști câți ani ai? Păstrându-ți creierul tânăr, curios și învățând mereu lucruri noi în această lume fascinantă a noastră, vei descoperi că întinerești în loc să îmbătrânești, odată cu trecerea anilor.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA: 20 DE SFATURI SĂNĂTOASE PENTRU CREIER CARE SĂ TE AJUTE SĂ DEVII O PERSOANĂ CAPABILĂ ȘI DORNICĂ SĂ ÎNVEȚE TOATĂ VIAȚA

1. Pentru a-ți descoperi motivația de a învăța ceva nou, începe prin a-ți pune întrebarea: „Ce daruri am și aș putea să ofer lumii, în loc să le las să zacă doar în capul meu?" Apoi întreabă-te: „Ce visez să fac cu viața mea?" Nu te opri, începe acum să-ți scrii lista de dorințe de îndeplinit în această viață. Creierul tău adoră activitățile de acest gen, promițătoare și pline de entuziasm.
2. Imaginează-ți cărțile ca pe o oră de curs din facultate între două coperți. Cărțile sunt cea mai bună afacere educațională din lume. Poți învăța de la mințile cele mai strălucite, din trecut sau din prezent (și cu costuri mici), dacă devii cititor. Poți deveni un expert în aproape orice domeniu, la orice vârstă!
3. Transformă-ți mașina într-o „universitate pe roți". Cumpără, descarcă de pe internet sau împrumută cărți audio despre o varietate de subiecte care îți stârnesc interesul. Descarcă podcasturile profesorilor extraordinari pe care îi admiri. Vei transforma orele plictisitoare de condus în ocazii de a afla informații fascinante.
4. Încetează să-ți mai spui că ai o memorie slabă sau că nu ești un bun cititor. Spune-ți în schimb: „Memoria este o artă pe care o pot practica. Pot citi la fel de bine ca oricine dacă pun în practică noi obiceiuri."
5. „Nu lăsa școala să stea în calea educației tale." Educația formală este importantă pentru multe persoane, dar numai cei care trec peste și dincolo de sistemul educațional descoperă adevărata bucurie a învățării pe toată durata vieții.
6. Când memorezi o listă, asociaz-o cu cea mai trăsnită imagine care îți trece prin minte pentru a-ți ajuta creierul să și-o reamintească mai târziu. Nimeni nu poate vedea imaginea pe care o păstrezi în intimitatea minții tale, așa că fii creativ și distrează-te cu ea.
7. Pentru a-ți aminti un nume, repetă-l, folosește-l o dată sau de două ori presărat natural pe parcursul conversației, vizualizează-l ca pe o imagine (poate chiar lipită pe fruntea persoanei în cauză) și mai pronunță-l o dată când îți iei rămas-bun.

8. Încearcă să-ți îmbunătățești viteza de citire, folosind metoda simplă de a urmări propozițiile cu degetul, cu creionul sau cu cursorul mouse-ului.
9. Lasă-ți timp pentru trei-patru sesiuni de câte zece minute în fiecare săptămână pentru a juca pe calculator câteva jocuri de antrenament cerebral. Este ca un circuit de antrenament pentru mintea ta. Îți oferim o mulțime de exerciții grozave pentru creier sub forma jocurilor distractive publicate în cadrul programului „Gimnastica cerebrală 24/7" de pe site-ul nostru www.theamensolution.com.
10. Ascute-ți mintea savurând activități de petrecere a timpului liber care să-ți păstreze, de asemenea, gândirea vie. Un studiu publicat recent în *New England Journal of Medicine* a descoperit că lectura, jocurile de societate, cântecul la un instrument muzical și dansul se numără printre cele mai importante activități de timp liber care îți pot menține creierul tânăr.
11. Încearcă să-ți schimbi rutina, făcând ceva diferit și neconvențional. Încearcă un sport nou. Pregătește o rețetă nouă. Mergi acasă pe un alt drum. Amestecă-ți puțin viața. Varietatea nu numai că este sarea și piperul vieții, dar te va ajuta să-ți formezi noi neuroni cerebrali!
12. Când vrei cu adevărat să înveți ceva bine, explică-i cuiva lucrurile respective. Aceasta îți va spori considerabil și într-un timp scurt cunoștințele și abilitățile în acel domeniu.
13. Luarea notițelor mărește capacitatea de înțelegere și de reținere. Când citești, ia notițe pe marginea cărții. Dacă citești o carte pe care nu poți lăsa semne, păstrează un carnețel la îndemână în timpul lecturii. Scrie câteva notițe pe bucățele de hârtie apoi fixează-le între paginile unde ai găsit citatul sau punctul de vedere care ți-a plăcut.
14. Învățarea pe termen lung implică să devii curios despre tot ceea ce se întâmplă în viață. De exemplu, pentru a-ți împiedica mintea să rătăcească în timpul unei conversații, fii un ascultător curios. Urmărește nu numai ceea ce îți spune persoana din fața ta, ci și limbajul corpului și tonul pe care îl folosește. Pune întrebări pe seama subiectului. Imaginează-ți că ești jurnalist sau terapeut, extrem de interesat de povestea care ți se spune și de poveștile din spatele poveștii.
15. Nu te întreba: „Cât de deștept sunt?" Întreabă-te mai bine: „În ce privință sunt deștept?" există multe tipuri de inteligență: socială, matematică, logică, artistică, creativă, intuitivă. Tu la ce excelezi?
16. Fiecare are un stil de învățare preferat. Descoperă-l pe al tău. Înveți mai bine citind, ascultând, discutând, scriind, făcând sau printr-o

combinație între toate acestea? Încearcă să înveți ceva nou folosind stilul de învățare care ți se potrivește cel mai bine. Dacă ești o persoană care reține informațiile pe cale auditivă, ascultă o carte audio sau o înregistrare. Dacă ești o persoană kinestezică, fă niște cursuri unde să ai suficiente experiențe care să îți permită să îți folosești mâinile.

17. Abilitățile cognitive tind să descrească după ce absolvim facultatea sau ne pensionăm. Nu înceta să îți provoci creierul zilnic! Fii un veșnic student al vieții. Urmează continuu diverse cursuri educative sau mai obține o diplomă de facultate. Învață să practici bucătăria gourmet, rafinată, originală și de foarte bună calitate, descoperă pescuitul, scrie-ți memoriile, studiază creierul! Lumea este infinit de fascinantă pentru cei care nu încetează niciodată să învețe, iar aceasta îți ajută creierul să prospere.
18. Meditația s-a dovedit a stimula activitatea CPF-ului și a-ți ascuți mintea. Numai câteva minute de meditație pe zi pot face diferența pentru abilitățile tale mentale.
19. Stimulează-ți cortexul prefrontal, stabilindu-ți scopuri clare și conștientizându-le în fiecare zi.
20. Stimulează centrii cerebrali ai flexibilității și creativității, propunându-ți să-ți privești activitățile cotidiene, cum ar fi cele de familie sau modul în care faci un anumit lucru la serviciu, de fiecare dată dintr-o perspectivă nouă, deosebită.

CAPITOLUL 6

Joni și micul ei lifting facial

Îmbunătățește-ți irigarea cu sânge a creierului pentru o piele mai frumoasă și o viață sexuală mai bună

Bună dimineața, Daniel...

Îți scriu doar un scurt mesaj, pentru că vreau să îți povestesc ceva ce m-a frapat când, împreună cu soțul meu și cu nepoata noastră, mă plimbam pe malul lacului Laguna și m-am oprit să citesc un semn pe care scria „Vă rugăm nu hrăniți rațele". Avertiza oamenii să nu le dea mâncare de-a gata pentru că au nevoie să-și procure singure hrana lor naturală, formată din plante și insecte. Dacă rațele ar începe să se hrănească cu ceea ce le oferim noi, acest lucru ar putea fi mortal pentru ele, pentru că le-ar schimba comportamentul. Ar deveni sedentare și ar rămâne pe lac în loc să migreze. A fost o epifanie pentru mine. Dacă nu mănânc alimente preparate special dar mănânc, în schimb, ceea ce îmi este dat de-a gata (prin fereastra „drive-thru"!) — adică „fast-food" — aceste alimente îmi vor schimba comportamentul. Nu voi mai „migra" către noi orizonturi!

Am vrut neapărat să împărtășesc aceste gânduri cu voi pentru că sunt o parabolă extraordinară pentru ceea ce tu și soția ta susțineți cu atâta pasiune. Și, apropo, semnul mai spunea că, atunci când hrănim rațele, mai vin și altele pe lac și se formează straturi neplăcute de excremente. Morala poveștirii este, deci, că dacă primești mâncare de-a gata nu faci decât să lâncezești, fără niciun fel de motivație, în propriul $%^!

Să ai o zi minunată!
Joni

Joni cea de acum: frumoasă în interior și în exterior

Joni este o femeie pe care o admir pentru entuziasmul său, pentru modul unic în care privește viața, pentru simțul umorului și pentru capacitatea pe care o are de a-i încuraja pe ceilalți. De-a lungul anilor mi-a trimis mai multe e-mailuri ca cel de mai sus. De curând, a început să participe la o serie de cursuri oferite la clinica din Newport Beach despre cum poți avea un creier și un corp mai bune.

„Am început să aplic ce am învățat. Să mănânc mai bine, să iau suplimente și să fac mai multă mișcare. Cred că a fi constant în acest sens devine o provocare pentru femei când au copii, pentru că ne spunem «Nu am timp de exerciții fizice! Trebuie să am grijă de prea multe nevoi!» Dar ceea ce nu realizăm este că alocarea unui timp pentru a face mișcare nu este numai o investiție în noi înșine, ci și în membrii familiei, care își doresc să trăim mai mult și să ne simțim bine în pielea noastră."

Într-adevăr, să fie o soție și o mamă fericită și sănătoasă este unul dintre cele mai frumoase daruri pe care le poate oferi o femeie soțului și copiilor săi. De curând, Joni, care este bunica a trei nepoți, mi-a împărtășit următoarea poveste. „Într-o zi, după ce slăbisem vreo cinci kilograme și începusem să mă simt mult mai bine din toate punctele de vedere, am ieșit să iau micul dejun cu sora mea geamănă. Se uita la mine cu suspiciune și, la un moment dat, m-a întrebat:

«Ok, spune-mi adevărul, Joni. Ți-ai făcut cumva un mic lifting facial?»

Am fost foarte surprinsă și flatată. «Nu!», i-am spus. «Îți jur că n-am făcut-o!»

«Vorbești serios?», mi-a răspuns sora mea geamănă. «Până și fiii mei credeau că ai făcut ceva de genul ăsta!»"

Joni i-a explicat surorii ei că tot ce a făcut a fost să-și schimbe regimul alimentar, să-l completeze cu suplimente și să facă mișcare în mod regulat. „Nu slăbisem decât cinci kilograme, dar cel mai mare beneficiu era că acele kilograme pierdute mi-au făcut pielea mai fermă și mi-au dat o strălucire de fericire."

În realitate, procesul începuse cu 15 ani în urmă, când Joni era, după cum s-a descris ea însăși într-un singur cuvânt, o „epavă". „Pentru mine, transformarea a venit dinspre interior spre exterior. Sensul invers nu a funcționat niciodată la mine", a dezvăluit ea.

„Sunt sigură că, pe lângă schimbările de dietă și faptul că am început să fac mișcare, motivul pentru care pielea și fața mea par mai tinere este că mă simt mai fericită, mai împăcată și mai echilibrată în interior."

Joni cea de atunci: o epavă în flăcări

În 1996, când am întâlnit-o pentru prima oară, Joni credea, ca multe alte persoane, că problemele ei izvorau doar dintr-o lipsă de voință. „Îl rugam neîncetat pe Dumnezeu să mă ajute, dar nu reușeam să îmi revin. Până când am început să fac și terapie și înțeleptul meu terapeut m-a trimis la dr. Amen."

Joni și-a făcut o tomografie SPECT la clinica noastră și vederea rezultatelor a fost cu adevărat o epifanie, așa cum este pentru atâtea mii de pacienți care ajung față în față cu prima imagine a creierului lor. În acea perioadă, era extrem de anxioasă și de deprimată. Fusese diagnosticată cu SPM, dar știa că avea cu siguranță probleme mai mari de atât. Era atât de plină de durere, nefericire și rușine. Fusese rănită emoțional în copilărie, cum li s-a întâmplat și multor alte femei. Credea că nu o duce capul deloc și îi era foarte greu, pentru că simțea că nu-și găsește locul nicăieri în lumea asta. Stând în sala noastră de așteptare, se simțea copleșită de rușine pentru că era un asemenea dezastru, încât ajunsese efectiv să-și dorească să-și verifice starea de sănătate mentală.

Descoperirea frumuseții sale interioare

La vederea imaginii care dezvăluia ce se întâmpla în creierul ei, s-a simțit de parcă i s-ar fi deschis o poartă către interior.

„Uitându-mă cu atenție la imaginile acelea, am înțeles cu adevărat că la mijloc era și o problemă biologică", a povestit Joni. „Nu era doar una de ordin spiritual sau o lipsă de voință. Medicul, arătând către mai multe zone din creierul meu, mi-a explicat de ce mă simțeam atât de anxioasă. Ganglionii mei bazali erau hiperactivi. Când am văzut cât de slabă era activitatea cortexului meu prefrontal, mi-au dat lacrimile de milă. Milă pentru sinele meu pierdut. Mi-am dat seama că, neprimind suficient sânge în această parte a creierului, nu era de mirare că mă chinuisem în școală, în căsnicie și chiar în încercarea de a mă simți iubită și apropiată de Dumnezeu."

Cum să devii frumos în toate privințele

Singura intervenție de chirurgie plastică pe care am avut-o a fost tăierea cărților mele de credit!

JONI

Pe lângă terapie, faptul că și-a echilibrat creierul cu suplimente și un tratament medicamentos de mică amploare — o cantitate redusă de Adderall pentru problemele date de ADD — i-au permis, în sfârșit, să-și poată folosi creierul. A apelat în continuare la terapie, dar cu mult mai multă eficiență. Odată însănătoșită în interior, a început să se simtă pe deplin pregătită să-și facă bine și corpul. Cam în acea perioadă fusese publicată și cartea mea *Change Your Brain, Change Your Body*. Clinica oferea ore de terapie și un grup de susținere, la care ea s-a înscris și a adus-o și pe prietena fiicei mele, care a reușit astfel să slăbească 14 kg.

Orele de la clinică au ajutat-o să înțeleagă legătura dintre ceea ce mânca și starea ei de spirit. O alimentație sănătoasă îți poate asigura o viață împlinită, în loc să te lase doar cu burta plină. În plus, în afară de faptul că și-a îmbunătățit aportul nutritiv, Joni a descoperit că suplimentele alimentare erau, de asemenea, extrem de benefice.

„Sunt la menopauză și nu e deloc plăcut, dar sunt atât de recunoscătoare că pot apela la ajutorul suplimentelor, nutriției și exercițiilor fizice pentru a trece prin asta", a spus ea. Noi studii de cercetare au demonstrat că uleiul de pește reduce frecvența bufeurilor. Joni face exerciții cu un antrenor personal de trei ori pe săptămână. A povestit că, înainte de a începe să ia suplimente, i se întâmpla să vină la sală și să uite ce îi spusese acesta să facă. Antrenorul o tachina deseori, spunându-i: „Ce faci, Joni? Aștepți autobuzul?"

Atât de greu îi era să rămână concentrată asupra a ceea ce avea de făcut. Acum, însă, cu ajutorul suplimentelor specifice problemelor sale și al unei nutriții adecvate, are energia și puterea de concentrare necesare pentru a putea fi atentă și pentru a-și duce la bun sfârșit antrenamentele. Îi place, de asemenea, să facă plimbări lungi și să meargă cu bicicleta.

În prezent, ori de câte ori merge la cumpărături, Joni este o avidă cititoare de etichete. Știe că hrana este realmente un medicament. A început, de

asemenea, să se obișnuiască să mănânce porții echilibrate. Pentru că are ADD, simte o îmbunătățire considerabilă a atenției când consumă proteine la micul dejun. Dimineața, optează deseori pentru un shake cu proteine sau albuș de ou cu avocado și pico de gallo. La prânz, mănâncă, de obicei, o supă și o salată sau un sendviș sănătos. Cina este compusă, în mod normal, din pește, legume și o salată.

Cel mai greu îi este să-și biruie tentațiile noaptea, când stă trează până târziu. Profilul ei cerebral a evidențiat faptul că se luptă cu o tendință impulsivă și anxioasă de a mânca în exces. „În fiecare zi, depinde de mine ce aleg", spune ea. „Ceea ce e interesant este că nu eram impulsivă numai în privința mâncării. Mă comportam la fel și la cumpărături și intram în bucluc de fiecare dată când mergeam la mall, de unde ieșeam cu note de plată scăpate de sub control la cărțile de credit. Acum nu mai am nicio datorie! Odată ce am reușit să-mi echilibrez ADD-ul, am căpătat un control mai bun asupra felului în care mănânc și asupra multor altor aspecte din viața mea."

„Ca răspuns la remarcile legate de micul lifting facial și de faptul că am scăpat de datorii, obișnuiesc să le spun oamenilor: «Sincer, singura intervenție de chirurgie plastică pe care am avut-o a fost tăierea cărților mele de credit!»", a adăugat ea.

Joni recunoaște că grupul de sprijin a fost esențial în a o ajuta să devină capabilă să-și respecte deciziile sănătoase pentru creier. „Există oameni în viața mea care mă susțin în procesul de vindecare și oameni pe care pot să îi sun când sunt anxioasă sau stresată. Tomografia mea cerebrală a dezvăluit, de asemenea, un tipar specific unor traume emoționale din trecut. Acum înțeleg ce se întâmplă când ceva reactivează dureri mai vechi, iar creierul meu încearcă să-și administreze singur calmante, împingându-mă, spre exemplu, să fac cumpărături excesive, să mănânc un pumn de dulciuri sau să mă las pradă altor comportamente dependente. Acum știu, însă, și cum să-mi liniștesc creierul, cu suplimente, o alimentație sănătoasă, multă mișcare și schimbarea tiparelor de gândire negativă.

Zilele trecute cineva a intrat unde lucrez și a explodat, pur și simplu, de furie. Acesta a fost un element declanșator extrem de puternic pentru anxietatea mea și am simțit o nevoie covârșitoare de a o calma cu o grămadă de gogoși. Mâncarea era pentru mine ca o mamă iubitoare sau ca o Paula Deen de la Food Network!"

Ceea ce conștientizează Joni, în prezent, este că poate obține aceeași senzație de confort, sprijin și încurajare pe care le așteaptă de la Paula Deen — și de la persoanele din viața ei — fără a fi nevoie, însă, să consume tot zahărul și untul care vin împreună cu aceasta!

„Sunt extrem de încântată de ceea ce văd acum în oglindă", spune Joni. „Ceea ce este în interiorul meu strălucește acum și în exterior! Având un creier echilibrat, nu mă mai privesc ca înainte, ca pe regina cea rea dintr-o poveste care a luat-o razna. Ceea ce văd acum în oglindă este o tânără femeie sănătoasă și vibrantă!"

Este important să ai grijă de pielea ta

„Frumusețea se află în ochii celui care privește" — este o veche zicală care este, poate, mult mai reală decât ne imaginăm. „Privitorul" — ochiul omenesc — evaluează în mod automat sănătatea cuiva după felul în care îi arată pielea și chipul. Ceea ce este surprinzător e că acest răspuns automat este extrem de precis. Semnele timpurii de îmbătrânire, cum ar fi ridurile, sunt deseori un indiciu al unor deficiențe sistemice interne. Un corpus din ce în ce mai consistent de cercetări demonstrează că ridurile de pe chip sunt un indicator sigur al problemelor de sănătate internă. De exemplu, într-un studiu în care s-au folosit poze al unor gemeni în vârstă, cercetătorii au cerut unui grup de 20 de asistente medicale să frunzărească fotografiile și să ghicească vârsta fiecărui geamăn în parte. În anii care au urmat, cei care au fost percepuți ca fiind „mai bătrâni" au ajuns sub incidența unui risc mai mare de a muri, în 73% dintre cazuri.

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le-am învățat de-a lungul anilor este că *sănătatea pielii tale este reflexia în exterior a sănătății creierului tău*. Conexiunea dintre creier și piele este atât de puternică, încât unii au început să spună că pielea este învelișul extern al creierului. Obiceiurile despre care am discutat în această carte, prin care pot fi îmbunătățite sănătatea, aspectul și funcționarea creierului, sunt la fel de benefice și pentru piele. Pielea ta acoperă o suprafață de circa doi metri pătrați și reprezintă o șesime din greutatea ta corporală, ceea ce o face cel mai mare organ din corp. Hrănește-o bine, începând dinspre interior spre exterior și îți va plăti dividende uriașe, atât sub aspect cantitativ, cât și calitativ.

Știai că 50% din creier este dedicat vederii. O piele sănătoasă este atrăgătoare nu numai pentru sexul opus, ci pentru toată lumea. Mulți consideră că este superficial să ne pese de felul în care arătăm, dar este important să ai grijă de imaginea ta dacă vrei să păstrezi legătura cu cei din jur și dacă vrei să fii atrăgător.

„Mai așteaptă puțin! Nu-ți face încă lifting!"

Este distractiv și incitant să privești la televizor cum se produc schimbările radicale, dar frumusețea care rezultă astfel este, în cel mai bun caz, doar la suprafața pielii, fără a veni în vreun fel în ajutorul sănătății și longevității persoanei în cauză. Pe termen lung, rezultatele sunt trecătoare.

Ceea ce nu se vede din spatele acestor transformări uimitoare este *durerea* imensă pe care unele proceduri o implică. În plus, trebuie precizat că puține intervenții de chirurgie estetică rămân fără efecte secundare. De multe ori, ceea ce se obține este mai puțin decât s-a sperat sau, mai rău, cei implicați rămân blocați cu o expresie de „surpriză" sau cu un „zâmbet de Joker" pe chip. Caută pe Google „cele mai nereușite liftinguri faciale ale celebrităților" și vei avea parte de o sinteză a ciudățeniei. Orice formă de chirurgie, inclusiv implantarea sau injectarea unor substanțe străine în corp, implică întotdeauna riscuri atât pe termen scurt, cât și pe termen lung.

Există, cu siguranță, situații în care chirurgia plastică este o opțiune legitimă. Cu toate acestea, dacă doar cochetezi cu ideea de a recurge la bisturiu pentru câteva „retușuri", aș vrea să te provoc să iei întâi în considerare alternativa pe care ți-o propun. Amână decizia cu șase luni sau un an și, în tot acest timp, concentrează-ți toate eforturile pentru a face schimbări pozitive în viața ta, care îți vor îmbunătăți sănătatea, starea de fericire și chipul. Ca bonus, acestea nu numai că îți vor face tenul mai neted și mai ferm, ci vor avea aceleași efecte asupra pielii de pe întregul corp.

La clinica Amen asistăm de multe ori la metamorfozarea oamenilor în versiunile lor mai tinere pe măsură ce își echilibrează tiparul de funcționare al creierului cu ajutorul unei diete sănătoase și al unui program potrivit de exerciții fizice. Chiar și numai cinci kilograme pierdute — dacă sunt date jos cu ajutorul unui regim alimentar bogat în substanțe nutritive — pot face o persoană să aibă un chip mult mai tânăr. Cei care slăbesc sănătos, primesc de la cei din jur și o mulțime de remarci pozitive

legate de aspectul lor vizibil întinerit (spre deosebire de cei ce pierd în greutate prin reducerea aportului de calorii și printr-un consum de alimente artificiale, sărace în substanțe nutritive — aceste persoane arată în general crispate, ridate și slăbite). Îmi amintesc cum m-am simțit odată, când am încercat o dietă cu un conținut extrem de redus de carbohidrați: pielea mea a căpătat o tentă cenușie, iar eu am ajuns să arăt mai bătrân și mai bolnăvicios în numai câteva săptămâni. Nu era regimul de slăbit potrivit pentru mine.

Dacă alegi un mod de viață sănătos pentru creier și te implici în alegerea făcută cu toată ființa, există șanse mari ca, în numai câteva luni, să ajungi să te privești în oglindă și să observi un progres considerabil. Dar nu uita să îți faci o fotografie reprezentativă *înainte* de a te dedica acestui regim de viață. Uneori, schimbările treptate sunt mult mai vizibile pentru cei din jur.

În continuare, în acest capitol, vom explora modalitățile naturale prin care ne putem face pielea mai fermă, mai netedă și mai fină. Vom discuta, de asemenea, despre cum poate fi îmbunătățită circulația sanguină la nivelul creierului și al pielii, precum și viața sexuală.

După cum se pare — surprize, surprize! — ceea ce-ți menține tinerețea cerebrală îți face și pielea să rămână tânără. Optând pentru un stil de viață sănătos pentru creier, primești, deci, un pachet 2 în 1. De fapt, primești chiar unul 4 în 1, pentru că ceea ce este bun pentru creierul tău este bun și pentru piele, pentru inimă și pentru organele genitale. Nu există niciun dezavantaj, niciun efect secundar, niciun risc și nicio posibilitate de a rămâne cu chipul înghețat într-un rânjet de clovn atunci când alegi o metodă de lifting facial naturală și sănătoasă pentru creier!

Nu există concursuri de frumusețe pentru creiere, dar adevărul este că fără un creier superb nu vei putea arăta niciodată pe măsura potențialului pe care îl ai. Furia, depresia și anxietatea, toate se reflectă pe fața ta. Calmarea și focalizarea creierului îți va relaxa și înfrumuseța chipul în egală măsură.

O piele sănătoasă dinspre interior spre exterior

Până și cel mai bun lifting facial este prea puțin eficient dacă nu intervii asupra procesului de îmbătrânire care are loc în organismul tău. Pentru a arăta și a te simți cu adevărat tânăr, trebuie să începi din interior, mai ales de la creier.

Dr. Eric Braverman

Unul dintre aspectele pe care le îndrăgesc cel mai mult la povestea lui Joni este faptul că accentuează ideea că schimbările prin care a trecut în exterior au pornit dinspre interior. Aceasta se poate aplica în multe domenii din viața ta, însă un astfel de adevăr este, probabil, mult mai vizibil atunci când este vorba despre piele. Îngrijirea pielii seamănă puțin cu îngrijirea unei plante. O plantă căreia i-au fost date apă și substanțe nutritive crește înaltă și frumoasă, cu frunze suple, flexibile și viu colorate. Cunoaștem lucrurile astea despre plante. Însă le uităm când vine vorba de noi.

Imaginează-ți acest scenariu.

Să spunem că o femeie pe nume Sophia are o plantă cu flori superbă, pe care o adoră. Dar într-o zi începe să-i treacă prin minte: „Of, m-am săturat să tot ud și să fertilizez chestia aia. Aș prefera să o mut într-un colț întunecat, la subsol. Și-apoi, cred că voi încerca să o cresc de-acum în pământ argilos, n-am s-o mai țin în pământ special de ghiveci. Și-am să renunț și la îngrășământul Miracle-Gro. Anul acesta am de gând să economisesc timp și bani și să las planta să aibă singură grijă de ea."

Așa că încetează să mai ude planta, lasă solul așa cum este, fără să-i mai adauge substanțe nutritive și o ține departe de soare și aer curat. Biata plantă este, practic, expulzată într-o încarcerare izolată, lipsită de hrană și lumină, fără a primi nici măcar pâine — sau, mai bine zis, fertilizator — și apă.

În cele din urmă, inevitabilul se produce. Frunzele încep să i se ofilească, să se încrețească și să devină maro. Sophiei nu-i place felul în care arată, așa că îi culege frunzele moarte și i le vopsește pe celelalte cu spray, într-o nuanță frumoasă de „verde ca iarba".

Tulpinile încep să se îndoaie, așa că le proptește cu bețe, bandă adezivă și sârme. Chiar și așa, rădăcinile și tulpinile sistemului vascular al plantei au

noduri și cocoloașe care împiedică substanțele nutritive să circule liber către flori și frunze.

Planta nu mai înflorește așa că Sophia îi cumpără flori artificiale, pe care le „implantează" printre frunze.

„Stai! Oprește-te!" i-ai striga oricui ar încerca să facă o asemenea schimbare radicală asupra unei plante înflorite, extrem de frumoasă în mod natural. „Omori biata plantă! Trebuie să fie hrănită cu un sol bogat, udată zilnic și să primească o cantitate potrivită de aer proaspăt și lumină solară. Tulpinile i se vor îndrepta, frunzele vor fi din nou suple și vibrante și-i vor apărea flori adevărate, viu colorate."

Paralela este evidentă. Nu poți crește o floare sănătoasă și frumoasă prin asemenea modalități extreme, artificiale. Așa cum nici tu nu poți crește sănătos, suplu, fără riduri, cu o piele strălucitoare și obraji îmbujorați, dacă nu îți întreții frumusețea dinspre interior spre exterior.

Niciunul dintre cele mai scumpe produse cosmetice din lume nu te poate înfrumuseța la fel de mult precum un stil de viață sănătos pentru creier. Să vedem cum poți să-ți hrănești creierul începând de acum.

Alimentarea cu apă a pielii: hidratarea

Asemenea plantor, și pielea și creierul tău au nevoie de apă. Este foarte important pentru piele să bei apă filtrată din belșug datorită proprietății sale de a evacua toxinele din corp, inclusiv pe cele care se cantonează în acest strat extern al corpului. Ceaiul verde și cel alb ar putea fi și mai eficiente, întrucât s-a dovedit că acestea protejează colagenul.

Uleiurile sănătoase

Acizii omega-3. Un studiu din *Journal of Dermatological Research* (2008) a pus în evidență o îmbunătățire a elasticității pielii la femeile care au luat peste 1 gram de ulei de pește conținând EPA (acid eicosapentanoic) timp de trei luni. Acizii omega-3 ajută, de asemenea, pielea să își revină mai rapid după ce a fost expusă la radiații UV, protejează ADN-ul din celulele pielii și susține stratul de colagen. Poate îmbunătăți, totodată, elasticitatea vaselor de sânge și, prin aceasta, circulația sanguină, ceea ce îi conferă pielii tale o strălucire sănătoasă.

Acidul gama-linoleic (AGL). AGL este un acid omega-6 „bun". Este extras, de obicei, din limba mielului[1], luminița de seară[2] sau din uleiurile care se găsesc în semințele de afine negre, cantitatea cea mai mare fiind conținută de limba mielului. Semnele de îmbunătățire a netezimii, catifelării și hidratării pielii au devenit vizibile după una până la trei luni în care s-a consumat ulei de limba mielului[3] cu o concentrație de 500 mg de AGL; acesta ajută, de asemenea, la calmarea pielii uscate și a mâncărimilor cauzate de această senzație. Combinându-l cu ulei de pește, poți reduce cantitatea de apă pierdută de epidermă. Încearcă această combinație măcar o lună, pentru că numai atât trebuie să aștepți până să apară primele efecte la nivelul pielii.

Acetilcolina. Acesta este un nutrient foarte important, care acționează ca neurotransmițător la nivelul creierului, facilitând învățarea și memorarea, precum și la nivelul pielii. Acetilcolina asigură hidratarea corpului, iar atunci când se termină, ne uscăm dinspre interior spre exterior (începând cu creierul). Pielea uscată și ridată poate fi un semn al faptului că memoria devine, de asemenea, mai slabă. Pierderile de acetilcolină sunt un marker al demenței.

Iată câteva alimente care ajută la creșterea nivelului de acetilcolină:

- Ouăle întregi
- Ficatul de curcan
- Codul, somonul sau tilapia
- Creveții
- Proteinele din soia
- Untul de arahide
- Semințele de pin (asigură-te că sunt produse în America, întrucât s-a întâmplat ca multe dintre loturile importate în ultimii ani să cauzeze o tulburare temporară a papilelor gustative cunoscută drept „sindromul semințelor de pin")
- Migdalele
- Alunele
- Nucile de macadamia
- Broccoli

---

[1] Denumirea științifică este *Borago officinalis*. (*n. trad.*)
[2] O specie de primulă — *Oenothera biennis*. (*n. trad.*)
[3] Se găsește în comerț mai ales cu denumirea de ulei de borago. (*n. trad.*)

- Varza de Bruxelles
- Castraveții, dovleceii și varza
- Laptele degresat
- Brânza slabă
- Iaurtul cu conținut redus de grăsimi

Suplimentele sunt, de asemenea, o modalitate foarte bună de a-ți spori nivelul de aceticolină. Acestea includ fosfatidilcolina, acetil-L-carnitina, acidul alfa lipoic, manganul și huperzina A.

E vremea ceaiului. Pentru o piele sănătoasă, care strălucește dinspre interior spre exterior, bea ceai: alb, verde sau negru. Studiile de specialitate au dezvăluit că polifenolii din ceai au proprietăți antiinflamatorii, care pot fi benefice pentru piele. Într-un astfel de studiu, publicat în *Archives of Dermatology*, s-a observat că trei cești de ceai oolong pe zi au ameliorat simptomele de eczemă pentru 54% dintre persoanele care au încercat acest tratament. O altă serie de cercetări a demonstrat că două până la șase cești de ceai verde pe zi nu numai că ajută la prevenirea cancerului de piele, dar ar putea, de asemenea, inversa efectele dăunătoare ale soarelui prin faptul că neutralizează schimbările care apar la nivelul pielii expuse la radiația solară.

Unele cercetări recente, deosebit de convingătoare, evidențiază faptul că ceaiul alb este un puternic agent de reîntinerire și contribuie, în plus, la reducerea riscului de cancer și de artrită reumatoidă. În cadrul unui studiu în care cercetătorii au testat proprietățile curative a 21 de extracte din diverse plante și ierburi, aceștia au fost uimiți să descopere că ceaiul alb le surclasează de departe pe toate celelalte. Acesta s-a dovedit a avea remarcabile proprietăți antiîmbătrânire, un conținut ridicat de antioxidanți și capacitatea de a proteja proteinele structurale din alcătuirea pielii, mai ales elastina și colagenul, care asigură fermitatea și elasticitatea pielii, reducând ridurile și tendința pielii de a atârna. Până și numai o ceașcă de ceai alb pe zi are un efect puternic.

Hrănirea tenului

Probabil ai observat că japonezele sunt printre femeile cu cea mai frumoasă piele din lume. Deseori par aproape fără vârstă. Cei mai mulți dintre cei mai longevivi oameni din lume sunt din Japonia, iar pielea lor

prezintă cele mai puține semne de îmbătrânire. Cercetătorii cred că acest lucru este strâns legat de alimentația lor, bogată în legume, pește și fructe de mare și cu un conținut redus de zaharuri și uleiuri nocive. Așa cum o plantă arată cel mai bine atunci când este „hrănită" dintr-un sol bogat în nutrienți, la fel un chip „hrănit" cu alimente sănătoase va arăta cel mai bine posibil.

În cadrul unui studiu desfășurat pe această temă, cercetătorii au descoperit că adulții cu cel mai mare consum de produse alimentare precum uleiul de măsline, peștele și fructele de mare, nucile și alunele, legumele și leguminoasele, iaurtul, ceaiul, cerealele integrale, produsele vegetale de un verde intens, fructele negre și fructele-boabe în general prezentau cele mai puțin vizibile semne de îmbătrânire. Pe de altă parte, consumul de alimente grase din carne procesată, de grăsimi saturate, de cartofi albi, de băuturi bogate în zaharuri și de deserturi a fost asociat unui risc mai mare de ridare a pielii. Pielea ta reflectă ceea ce mănânci, așa că hrănește-o cu ingrediente frumoase.

Dr. Lawrence E. Gibson, dermatolog la clinica Mayo, consideră că următoarele alimente sunt cele mai bune mize pentru sănătatea pielii:

- Morcovii, caisele și alte fructe și legume galbene și roșii
- Afinele
- Spanacul și alte produse vegetale cu frunze verzi
- Roșiile
- Fasolele, mazărea și lintea
- Peștele, mai ales somonul
- Nucile și alunele

Dacă îți asiguri un aport îmbelșugat de alimente bogate în fibre, acesta îți va încetini ritmul de atingere a concentrațiilor maxime de zahăr în sânge, ceea ce reduce glicarea, un proces care îmbătrânește corpul și pielea.

Suplimentele

Din ce în ce mai multe complexe de multivitamine sunt formulate cu ingrediente nutritive pentru piele și prezentate ca atare publicului consumator. Urmăriți ca multivitaminele pe care le luați pentru piele să conțină următoarele ingrediente:

Vitamina C și lizina. Acești antioxidanți sunt cunoscuți ca inhibitori ai acelor enzime produse de celule care atacă colagenul.

Vitamina D. Această vitamină importantă susține sănătatea pielii prin descreșterea nivelului de inflamare și întărirea imunității. Pe măsură ce îmbătrânește, pielea devine mai puțin eficientă în sintetizarea vitaminei D cu ajutorul soarelui. Dacă pielea ta nu se mai vindecă la fel de repede ca înainte după o tăietură ușoară, un supliment de vitamina D cu administrare orală ar putea fi de ajutor.

Zincul. Această substanță minerală impulsionează procesul de vindecare a rănilor și este benefică pentru sănătatea pielii și părului, mai ales dacă suferi de dermatită sau mătreață.

Vitaminele A și E. Ambele vitamine s-au dovedit a fi benefice în descreșterea nivelului de inflamare.

Acizii omega-3. Aceștia îmbunătățesc elasticitatea pielii, ajută la protejarea și refacerea corpului după expunerea la radiații UV și protejează ADN-ul și colagenul. După cum s-a menționat mai înainte, acidul gama linoleic (GLA) poate fi de asemenea de ajutor și, în combinație cu un supliment cu acizi omega-3, poate îmbunătăți, în timp, simțitor hidratarea și aspectul pielii.

Dimetilaminoetanolul (DMAE). DMAE este un analog al colinei, o vitamină B. Este un precursor al neurotransmițătorului acetilcolină și are efecte puternice asupra sistemului nervos central. Este folosit, de obicei, pentru creșterea capacității neuronilor și se consideră, de asemenea, că are proprietăți antiîmbătrânire, reducând ridurile și îmbunătățind aspectul pielii.

Fenilalanina. Acest aminoacid s-a dovedit a fi util în ameliorarea depresiei și durerii. Există, de asemenea, dovezi științifice solide că este folositor în tratarea vitiligo-ului, o afecțiune dermatologică cronică, relativ comună, ce cauzează depigmentarea unor porțiuni de piele. Aceasta apare atunci când celulele responsabile de pigmentarea pielii mor sau își pierd capacitatea de a funcționa.

Acidul alfa lipoic. Acest compus este produs în corp în mod natural și poate proteja împotriva deteriorărilor celulare ce apar într-o mare varietate

de afecțiuni. Există, de asemenea, o serie de studii care demonstrează că este util și în tratarea problemelor dermatologice.

Extractul de semințe de struguri. Această substanță provine din semințele de struguri care formează reziduurile industriei vinului și sucurilor de struguri. Numeroase cercetări afirmă că extractul de semințe de struguri este benefic în multe privințe datorită efectului său antioxidant, legat de capacitatea de a forma legături chimice cu colagenul, promovând tinerețea, elasticitatea și flexibilitatea pielii.

Probioticele. Starea intestinelor este deseori un indicator al sănătății și se verifică mai ales atunci când intervine stresul. Știai că emoțiile asociate furiei sau fricii pot reduce de zece ori numărul de bacterii sănătoase prezente la nivelul intestinelor? În perioadele de boală sau de stres emoțional, sau după ce ai băut alcool în exces, îți poți ajuta corpul să-și revină mai ușor consumând produse din lapte fermentat, precum kefirul sau iaurtul, sau ingerând un preparat farmaceutic probiotic de bună calitate. Probioticele pot fi folosite, de asemenea, în procesul de revenire la o funcționare normală a imunității după expunerea la radiații UV. O serie de studii pe animale (ce așteaptă să fie confirmate și în privința oamenilor) s-au bucurat de rezultate promițătoare pentru refacerea pielii în cazul consumului de probiotice după expunerea la soare.

S-a dovedit că îndulcitorul Splenda (sucraloza) reduce numărul de bacterii prietenoase și, de asemenea, schimbă echilibrul sănătos al pH-ului în organism, de aceea nu se recomandă folosirea lui ca înlocuitor de zahăr. Recomand, în schimb, îndulcitoarele pe bază de ștevie.

Echilibrarea hormonală

Verificarea și echilibrarea nivelurilor hormonale este de importanță critică pentru sănătatea creierului și pielii. Problemele cu testosteronul, estrogenul, progesteronul, tiroida și cortizolul pot determina dificultăți majore. Dar înainte de a începe să iei înlocuitori hormonali sintetici, ai grijă să-ți purifici întâi dieta și mediul de viață. Știai, de exemplu, că

mărirea bruscă a concentrației de zahăr din sânge poate duce la scăderea cu 25% a nivelului de testosteron? Testosteronul este considerat hormonul libidoului. Asta înseamnă că dacă împarți o felie de cheesecake la restaurant, nimeni nu se va bucura de desert când vei ajunge acasă. Înlocuirea estrogenului la femei, atunci când este nevoie, poate încetini procesul de îmbătrânire a pielii prin reducerea ritmului de pierdere a colagenului, ce afectează capacitatea pielii de a reține umezeala.

Expunerea la lumina soarelui — doar atât cât trebuie, nu prea mult

Cele mai multe persoane au nevoie de circa 20 de minute de soare pe zi pentru a-și asigura un nivel sănătos de vitamina D. Poți obține, de asemenea, concentrația dorită cu ajutorul unui supliment cu vitamina D_3 dacă trăiești într-o zonă a țării, cum ar fi Washingtonul sau Oregonul, unde sunt luni în care soarele își ascunde fața. Evită să te expui în orele cu radiația cea mai intensă, cel puțin între 11:00 dimineața și 2:00 după-amiaza. Așa cum diferite specii de plante au nevoie de cantități diferite de soare și umbră, la fel se întâmplă și în cazul oamenilor. Cei care au părul blond deschis sau roșcat și în general o piele și trăsături de culoare deschisă trebuie să acorde o atenție deosebită protecției solare, întrucât rata apariției cancerului de piele la astfel de persoane este mult mai mare decât la restul populației cu o piele măslinie sau în nuanțe mai închise.

Să folosim sau să nu folosim filtre de protecție solară? Cu mulți ani în urmă, când cercetătorii au descoperit ce efecte poate avea expunerea excesivă la soare asupra pielii tale, cu toții au început să te sfătuiască să te acoperi cu un strat cât mai gros de cremă cu filtru FPS. Ceea ce nu au luat în considerare a fost că unele ingrediente din unele creme de protecție solară pot fi mult mai dăunătoare pentru corp decât o expunere rațională la soare. Poți găsi o listă cu cele mai sigure astfel de produse pe site-ul Asociației non-profit Environmental Working Group (www.ewg.or). Un alt aspect pe care nu l-au luat în considerare a fost faptul că nivelul de vitamina D al întregii populații va scădea periculos de mult. Comportamentul corect în acest caz este, după părerea mea, să fii precaut în privința soarelui. Să îți iei doze suficiente din lumina sa pentru a-ți menține un nivel sănătos de vitamina D, dar nu într-atât încât să îți supui pielea unor riscuri. Gândește-te la 20 de minute pe zi în care să nu folosești

metode de protecție solară. Ai grijă să nu te arzi niciodată și verifică-ți periodic nivelul de vitamina D cu ajutorul unei analize care testează concentrația de 25-hidroxi vitamina D din organism.

Bronzează-te sănătos cu ajutorul celor cinci fructe și legume consumate în fiecare zi. Oamenii de știință au observat că poți da o strălucire aurie pielii tale consumând mai multe fructe și legume ce conțin carotenoide, care îți vor modifica în mod subtil nuanța pielii. Carotenoida, un antioxidant ce dă culoarea roșie și care se găsește, de exemplu, în roșii, ardei grași, prune și morcovi impregnează, în timp, pielea umană (la rasa europoidă, albă) cu o strălucire aurie sănătoasă. Această substanță este stocată sub piele, în stratul adipos, și secretată prin piele prin intermediul serului din sânge. Apoi, este reabsorbită în stratul superficial al acesteia, conferindu-i auriul dorit. Carotenoidele conțin, de asemenea, antioxidanți puternici, benefici pentru sănătatea cerebrală. În plus, o serie de studii pe această temă au dezvăluit că oamenii consideră pielea care se bucură de o strălucire aurie sănătoasă mai atrăgătoare decât cea slab pigmentată. În aceeași ordine de idei, cercetătorii consideră că tonurile trandafirii, ușor îmbujorate datorită circulației sanguine și bine oxigenate îi fac pe oameni să aibă un aspect mai sănătos, pentru că implică existența unei inimi și a unor plămâni puternici.

O sănătate vasculară bună echivalează cu o piele sănătoasă

Totul ține de circulația sanguină. Pielea conține o multitudine de vase de sânge, ceea ce o face să fie un organ puternic vascularizat. Acestea asigură circulația sanguină și alimentarea sa cu sânge și au, totodată, rolul de a purifica pielea. Când sistemul nostru cardiovascular este afectat de cheaguri, iar circulația sanguină este slabă, pielea își pierde nuanța trandafirie și aspectul tineresc. În afară de faptul că fac riduri, oamenii în vârstă au deseori o piele subțire și palidă din cauza alimentării insuficiente cu sânge.

Respiră profund, alimentează-te cu aer proaspăt. Pune o plantă sub un clopot de sticlă și vei vedea că nu va rezista prea mult. Ființele vii au nevoie de oxigen, de foarte mult oxigen! Exercițiile de respirație profundă ajută la calmarea corpului și la creșterea concentrației de oxigen din sânge. Respirația în natură, mai ales acolo unde sunt mulți copaci (ceea ce

japonezii denumesc „a respira aer de pădure"), reduce nivelul de cortizol, diminuează intensitatea glicării (care face parte din procesul de îmbătrânire) și îmbunătățește starea de bine.

Evită anemia. Anemia poate duce la o scădere prea mare a numărului de celule roșii din sânge și poate da un aspect fantomatic chipului. Celulele roșii din sânge conțin hemoglobină, care transportă oxigen către țesuturi, iar lipsa acestuia poate induce stres asupra organelor. Simptome ale anemiei pot fi ușoara paloare a pielii, amețeala și senzația de plutire.

Sporește-ți circulația sanguină la nivelul pielii. Cea mai bună modalitate prin care îți poți pune sângele în mișcare este să faci tu însuți mișcare:

1. **Exercițiile fizice te fac să transpiri.** „Singurele mecanisme de care dispune corpul pentru a scăpa de toxine sunt rinichii, ficatul și pielea", spune Sandra M. Johnson, doctor în medicină și dermatolog la Johnson Dermatology, în Forth Smith, Arkansas. „Exercițiile fizice sporesc aportul de sânge către piele, măresc stimularea activității neuronale și le permit glandelor sudoripare să își intensifice funcțiile pentru a elimina toxinele." Imediat ce sunt transpirate, acele toxine trebuie spălate. Dușul de după antrenament le îndepărtează de pe piele, prevenind infecțiile fungice sau bacteriene care ar putea apărea din cauza murdăriei care se acumulează în pori.
2. **Exercițiile fizice îți tonifiază musculatura.** Cu cât ești mai tonifiat sub piele, cu atât pielea ta va arăta și se va simți mai sănătoasă. Tonifierea musculaturii poate reduce, de asemenea, aspectul de celulită. Nu poți scăpa de celulită doar făcând exerciții, dar îi poți reduce aspectul neplăcut și poți arăta mai bine cu ajutorul lor.
3. **Exercițiile fizice îmbunătățesc irigarea cu sânge a pielii și alimentarea sa cu oxigen.** Studiile de specialitate au dovedit că practicarea unei activități fizice regulate sporește suficient de mult circulația sanguină la diabeticii de tip 2 încât să reducă problemele de piele care ar fi condus în cele din urmă la amputare. Exercițiile fizice intensifică irigarea cu sânge, ceea ce înseamnă că o cantitate mai mare de oxigen și de nutrienți este transportată către suprafața pielii.
4. **Exercițiile fizice reduc stresul.** Activitățile fizice sunt recunoscute de mult ca o modalitate extarordinară de a reduce stresul. Beneficiile pe care le aduc pentru minte și trup se pot extinde și asupra trăsăturilor

tale, pentru că te vei încrunta mai rar și vei zâmbi mai des. Unele erupții ale pielii pot fi, de asemenea, cauzate de stres.

6. **Exercițiile fizice conferă trăsăturilor tale o strălucire frumoasă, naturală.** Atunci când faci mișcare, pielea ta începe să producă o cantitate mai mare din uleiurile naturale care îi conferă aspectul suplu și sănătos. Exercițiile fizice reprezintă un ingredient esențial pentru îngrijirea pielii, care îți vor face chipul să pară mai tânăr, mai sănătos și cu un ten mai catifelat.

Tratează-ți apneea. Există o serie de cercetări mai recente care indică o incidență mai mare a cancerului de piele la persoanele care suferă de apnee în somn. Se pare că există, de asemenea, o legătură între apariția psoriazisului și apneea în somn. Ambele probleme apar pe fondul unui aport redus de oxigen și al unei irigări slabe cu sânge a tuturor organelor, inclusiv a pielii. Consumul excesiv de alcool și obezitatea pot agrava riscul de a suferi de apnee în somn. Dacă te simți obosit și somnoros în timpul zilei după ce te-ai odihnit o noapte întreagă sau dacă partenerul tău ți-a spus că sforăi în somn, apoi pari să te oprești din respirat, apoi pufnești și începi din nou să respiri, ar fi indicat să îți evaluezi somnul într-un laborator specializat. Diagnosticarea și tratarea apneii în somn a schimbat mult în bine viața multor persoane în privința energiei și a sănătății, ducând inclusiv la creșterea irigării cu sânge și, implicit, a aportului de oxigen și nutrienți la nivelul pielii.

Redu stresul pentru a reduce ridurile

O plantă poate intra în șoc și muri dacă este smulsă din ghiveciul ei și replantată neglijent în altul sau dacă este expusă unor temperaturi extreme. În același fel, stresul este nefavorabil pentru sănătatea sau frumusețea ta. Multe persoane albesc sau își pierd părul în perioade de stres ridicat. Dacă te îndoiești de adevărul acestei afirmații, e suficient să observi transformările suferite de foștii președinți în anii de mandat. Oamenii de știință estimează, prin clasicele metode de măsurare a gradului de îmbătrânire, că un președinte al Statelor Unite îmbătrânește cu echivalentul a doi ani de zile pentru fiecare an de mandat.

Mergi la masaj. Masajul ajută la stimularea circulației sanguine la nivelul pielii, studiile desfășurate în acest sens certificând faptul că acest proces relaxează întregul corp și reduce nivelul hormonilor de stres după fiecare

sesiune. Masarea pielii poate ajuta, de asemenea, la refacerea țesuturilor cicatrizate.

Încearcă hipnoza și tehnicile de autorelaxare. Autohipnoza este o metodă puternică de autocalmare, care te poate ajuta să te relaxezi când ești stresat și să intri în starea necesară pentru a avea un somn liniștit toată noaptea.

Fă-ți somnul de frumusețe. Dacă ai avut vreodată o noapte nedormită, este destul de ușor să vezi efectele acesteia pe chip, mai ales în jurul ochilor. Femeile care nu dorm suficient au date peste cap funcțiile de barieră a pielii, pierd mai multă apă la nivelul acesteia și prezintă un nivel mai ridicat de substanțe chimice cu efect inflamator în circulație. Un somn bun este, de asemenea, important pentru a proteja bacteriile benefice din intestine. (Somnul insuficient reduce numărul acestora. Luarea unui probiotic în perioadele în care nu dormi cum trebuie este o bună măsură preventivă.) E interesant faptul că sănătatea pielii se bazează pe două substanțe chimice prezente la nivelul creierului care au, de asemenea, proprietăți antiîmbătrânire: GABA și melatonina. GABA sporește capacitatea de a supraviețui a celulelor care produc colagenul. Carențele de melatonină pot duce la subțierea epidermei. Ambele substanțe sunt prezente în cantități reduse la persoanele cu probleme cronice de somn.

Încearcă aromaterapia. Într-un studiu de cercetare asupra somnului, în care au fost „picurate", în cantități foarte mici, două uleiuri aromatice extrase din iasomie și lavandă într-o cameră cu subiecți adormiți, iasomia s-a dovedit a fi mult mai eficientă decât lavanda în asigurarea unui somn mult mai odihnitor. Oamenii s-au foit mai puțin și au dormit mai profund. Cantitatea folosită a fost atât de mică, încât subiecții nu au reușit să o detecteze în mod conștient. Prin urmare, un singur strop de ulei de iasomie poate fi de mare ajutor.

Evită expunerea la substanțe toxice

Așa cum o plantă se poate ofili din cauza expunerii la diferite toxine din sol sau din aer, la fel se poate întâmpla cu creierul și pielea ta dacă sunt expuse la substanțe toxice prezente în interiorul sau în exteriorul organismului. Pe o tomografie, expunerea la agenți toxici dă un aspect denivelat, neuniform creierului. Aceasta se întâmplă atât sub acțiunea toxinelor ingerate, cum sunt alcoolul și drogurile, cât și sub cea a toxinelor ambientale,

precum azbestul sau vopselele cu plumb. Expunerea la substanțe toxice poate avea efecte și asupra pielii, lăsând-o cu umflături, culoare neuniformă, iritații și un aspect ridat. Iată câteva lucruri care trebuie evitate dacă vrei să îți protejezi pielea:

Renunță la fumat. Nicotina reduce irigarea cu sânge a pielii, ștergându-i strălucirea trandafirie, sănătoasă. În plus, îi distruge elasticitatea, ceea ce duce la formarea ridurilor. De asemenea, acțiunea de a trage fumul din țigară creează riduri fine în zona de deasupra buzei superioare. Dacă fumezi timp de zece ani sau mai bine vei avea așa-zisa „față de fumător". Aceasta este o expresie pe care dr. Douglas Model a introdus-o în uz în 1985, când a publicat un studiu în *British Medical Journal*, prin care a demonstrat cum poate identifica persoanele care fumează de multă vreme doar privindu-le trăsăturile faciale. „Fața de fumător" îi face pe oameni să arate mai în vârstă decât sunt de fapt și include următoarele caracteristici: formarea unor riduri specifice desupra buzei superioare și sub buza inferioară, la colțul ochilor și pe maxilar; un aspect sfrijit; o nuanță cenușie a tenului și un aspect roșiatic al pielii. Mai am și alte vești proaste: fumătorii sunt supuși unui risc de trei ori mai mare decât nefumătorii de a dezvolta un anumit tip de cancer de piele, numit carcinom cu celule scuamoase, conform unui studiu publicat în *Journal of Clinical Oncology*.

Evită AGE-urile. Consumul prea mare de dulciuri și alimente cu conținut glicemic ridicat accentuează tendința de formare a ridurilor. Un studiu din *British Journal of Dermatology* a descoperit că obiceiul de a consuma zahăr generează un proces natural numit glicare, prin care zaharurile se atașează proteinelor, formând molecule nocive cunoscute ca produse finale ale glicării avansate (AGE-uri). AGE-urile afectează creierul, precum și colagenul și elastina, fibrele proteice care mențin pielea fermă și suplă. Cu cât consumi mai mult zahăr, cu atât acesta va afecta mai mult proteinele respective, iar tu vei avea fața brăzdată de mai mult riduri. Trebuie menționat, de asemenea, că obiceiul de a găti mai mult cu lichide decât sub acțiunea căldurii uscate reduce prezența AGE-urilor în corp. Prepararea alimentelor în aburi și prin fierbere sunt alegeri mult mai sănătoase pentru piele decât frigerea pe grătar sau orice alt mod de expunere la căldură uscată.

Limitează consumul de cofeină. Aportul prea mare de cofeină din cafea, ceai, ciocolată sau unele preparate pe bază de plante duce la deshidratarea pielii, ceea ce o face să arate uscată și ridată.

Atenție la alcool! Alcoolul are un efect deshidratant asupra corpului, consumând umiditatea din piele și amplificând ridurile. În plus, duce la dilatarea vaselor de sânge și a capilarelor din piele. Sub efectul consumului excesiv de alcool, vasele de sânge își pierd tonusul și rămân permanent dilatate, provocând o înroșire specifică a feței, care nu va mai dispărea. Alcoolul epuizează, de asemenea, rezervele de vitamina A, un antioxidant important implicat în procesul de regenerare a celulelor pielii. Consumul abuziv de alcool este extrem de dăunător pentru ficat și îi diminuează capacitatea de a elimina toxinele din organism, ceea ce conduce la menținerea unui nivel ridicat de toxine în corp și în piele și te face să pari mai bătrân decât ești.

Râsul și sexul — obiceiuri benefice pentru piele

Zâmbește — îți întinerește chipul!

Un zâmbet sincer, fericit și natural poate fi unul dintre cei mai eficienți agenți de atenuare a vârstei. Oamenii al căror creier este calm și focalizat și ale căror vieți sunt sănătoase dintr-o multitudine de puncte de vedere tind să fie mai fericiți și să zâmbească mai des. Cercetările de psihologie socială au demonstrat de asemenea că persoanele care privesc beneficiile pe care le primesc ca pe un dar de la Dumnezeu sau de la altcineva s-au dovedit a fi mai longevive, procesul de înaintare în vârstă fiind pentru acestea unul marcat de succes. Prin urmare, pe lângă consumul de fructe și legume, de apă și ceai, de suplimente sănătoase pentru creier și pentru piele și practicarea cu regularitate a exercițiilor fizice, o altă modalitate de a-ți face un mini-lifting facial este practicarea artei recunoștinței zilnice, găsind mereu un motiv pentru care merită să zâmbești.

Rămâi vioi și peste 40 de ani

Hitul *You Make Me Feel So Young* al lui Frank Sinatra ar putea fi tradus la fel de bine prin „Mă faci să *arăt* atât de tânăr!". Oamenii care se bucură de relații pline de iubire și flirt și de o viață sexuală regulată și fericită arată

mai tinere. E adevărat, cu toții arătăm mai bine când suntem îndrăgostiți și avem o viață sexuală extraordinară cu partenerii noștri.

De ce? Într-un fel, creierul nostru trăiește prin piele. Pielea ne este înțesată de conexiuni neuronale ce pornesc din creier, de aceea răspunde atât de repede la atingere. Pielea este un organ senzual și sexual, ceea ce ne face să ne simțim excitați de mângâieri. Îmbătrânirea poate determina pierderea sensibilității terminațiilor nervoase de la nivelul pielii, acesta fiind un alt motiv pentru care ar trebui să investești în sănătatea ta cerebrală, cardiovasculară, dermatologică și genitală. Un creier sănătos te poate ajuta să ai o viață sexuală sănătoasă — dar știai că și reversul este valabil, o viață sexuală sănătoasă fiind benefică pentru creier, inimă și piele? Aceasta este una dintre cele mai grozave relații de intercondiționare reciproc avantajoase.

O serie de cercetări desfășurate în Scoția au descoperit că, dacă faci dragoste în medie de trei ori pe săptămână, aceasta te poate face să arăți cu zece ani mai tânăr! Cercetătorii implicați în acest studiu au intervievat 3500 de bărbați și femei din Europa și America timp de zece ani despre o varietate de subiecte legate de stilul de viață. Participanții aveau vârste cuprinse între 20 și 104 ani, dar cei mai mulți se încadrau în segmentul de 45-55 de ani. Singurul lucru pe care membrii grupului de studiu îl aveau în comun era faptul că arătau mai tineri decât ar fi presupus vârsta lor, conform unei comisii de șase jurați care a observat persoanele intervievate printr-un geam semitransparent. Jurații, care s-au oferit ca voluntari, au ghicit vârstele participanților ca fiind cu 7-12 ani mai mici decât cele reale.

Viața sexuală activă s-a dovedit a fi, conform acestui studiu, al doilea element determinant, în ordinea importanței, care conferea un aspect mai tânăr persoanelor observate. Doar activitatea fizică a apărut ca fiind mai eficientă decât sexul pentru a stagna efectele îmbătrânirii. Participanții care arătau mai tineri făceau dragoste în medie de trei ori pe săptămână. O frecvență mai mare a raporturilor sexuale nu pare să fi adăugat vreun beneficiu suplimentar. Trei s-a dovedit a fi numărul magic pentru menținerea acelei străluciri a tinereții.

Studiul a evidențiat, de asemenea, că sexul necompletat de o relație sănătoasă, în care partenerii să fie empatici și să se susțină reciproc, nu a avut același efect de încetinire a procesului de îmbătrânire. Ba dimpotrivă,

înșelatul și sexul ocazional cu mai mulți parteneri pot duce la o îmbătrânire prematură din cauza grijilor și stresului.

O duzină de motive de a face dragoste pentru a avea o viață mai bună

Ia în considerare următoarele avantaje ale unei vieți sexuale sănătoase și te vei întreba apoi de ce nu ai întâlnit mai mulți doctori care să-ți spună în loc de rețetă: „Du-te acasă și fă dragoste cu partenerul tău de trei ori pe săptămână", ca să fii mai fericit, mai sănătos și mai longeviv.

- Sexul poate arde grăsimile, în medie câte 200 de calorii la fiecare partidă — echivalentul unei runde intense de alergare de 30 de minute.
- Sexul determină eliberarea de endorfine la nivelul creierului, substanțe chimice care apar în mod natural, calmează durerile, reduc anxietatea și funcționează mai bine decât unele antidepresive sau medicamente prescrise împotriva anxietății.
- La bărbați, sexul pare să stimuleze eliberarea de hormoni de creștere și de testosteron, ce întăresc oasele și mușchii și tonifică pielea.
- Atât la femei, cât și la bărbați, cercetările de specialitate au dezvăluit că sexul pare, de asemenea, să stimuleze eliberarea de substanțe care sprijină sistemul imunitar. Cercetătorii de la Universitatea Wilkes din Wilkes-Barre, Pennsylvania, au descoperit că obiceiul de a face dragoste o dată sau de două ori pe săptămână întărește cu până la 30% sistemul imunitar.
- Orgasmul unui bărbat poate fi benefic și pentru parteneră, conform unor cercetări care indică faptul că sperma poate reduce depresia la femei. Un studiu din această sferă a descoperit că femeile ai căror parteneri nu foloseau prezervative erau mai puțin predispuse depresiei decât cele ai căror parteneri foloseau. Una dintre teoriile înaintate ca explicație a fost că prostaglandina, un hormon din componența spermei, este absorbită, probabil, în aparatul genital feminin, modulând astfel echilibrul hormonal.
- Alte cercetări dezvăluie că actul de a face dragoste are proprietăți anticancerigene, determinate, probabil, de hormonii pozitivi care sunt eliberați în timpul raportului sexual sau după terminarea acestuia.
- Persoanele care au o viață sexuală activă au tendința de a mânca mai bine și de a face mai multă mișcare, deși este neclar care dintre cele două aspecte îl determină pe celălalt — sexul sau obiceiurile sănătoase. Aceasta

poate fi o altă relație de intercondiționare reciprocă avantajoasă, în care o activitate o stimulează în mod natural pe cealaltă.

- O viață sexuală plăcută și activă poate stimula producția de hormoni, cum sunt estrogenul sau DHEA (dehidroepiandrosteronul), ambele fiind benefice pentru o piele mai fină și mai fermă.
- Sexul te face mai fericit decât o face averea. Conform unui studiu realizat de National Bureau of Economic Research, se crede că o căsnicie în care partenerii au o viață sexuală regulată ar aduce același nivel de fericire ca și un câștig suplimentar de o mie de dolari pe an.
- Un studiu realizat la Universitatea Queen's din Belfast, Irlanda de Nord a descoperit că bărbații care fac sex de trei sau mai multe ori pe săptămână își pot reduce la jumătate riscul de atac de cord. O viață sexuală regulată le reduce, de asemenea, acestora la jumătate riscul de a suferi un accident vascular cerebral.
- Endocrinologii de la Universitatea Columbia au observat că femeile care fac dragoste cel puțin o dată pe săptămână au un ciclu menstrual mult mai regulat decât celelalte.
- În cadrul unui studiu realizat la Universitatea Duke, cercetătorii au studiat 252 de persoane cu vârsta mai mare de 25 de ani pentru a determina ce factori asociați stilului de viață au cea mai importantă influență asupra duratei vieții. Frecvența raporturilor sexuale, precum și plăcerea experimentată în timpul actului sexual în trecut și în prezent au fost trei dintre factorii analizați. Pentru bărbați, frecvența raporturilor sexuale s-a dovedit a fi un indicator important al longevității. Deși aceasta nu a prezentat aceeași importanță în cazul femeilor, s-a observat că cele care au perceput actele sexuale ca fiind plăcute s-au dovedit a fi și mai longevive. Acest studiu sugerează că există o legătură importantă între raportul sexual, plăcere și longevitate.
- Contracțiile musculare care au loc în timpul actului sexual lucrează pelvisul, coapsele, fesele, brațele, gâtul și toracele. Revista *Men's Health* a mers mai departe, afirmând că patul este cel mai bun aparat de fitness inventat vreodată.

Sexul îți menține tinerețea

În august 1982, în timpul anului de rezidențiat pe care l-am petrecut la etajul de chirurgie de la Walter Reed Army Medical Center, în Washington, D.C., Jesse a fost externat din spital. Fusese internat cu două săptămâni

înainte pentru o operație de hernie urgentă și avusese câteva complicații minore. Îmi amintesc atât de clar acum de el pentru că avea 100 de ani, dar vorbea și se comporta ca un bărbat cu 30 de ani mai tânăr. Mintea lui părea, în toate privințele, la fel de ascuțită ca a oricărui pacient cu care am vorbit în acel an sau de atunci încoace. Am dezvoltat o relație specială cu el pentru că, spre deosebire de ceilalți rezidenți, care petreceau maxim cinci minute pe zi în camera lui, eu am petrecut ore întregi pe parcursul spitalizării sale, discutând despre viața lui. Ceilalți rezidenți erau avizi să afle despre cele mai recente tehnici chirurgicale. Pe mine mă interesa povestea lui Jesse și voiam să aflu care erau secretele care stăteau la baza longevității și fericirii lui.

Jesse și-a sărbătorit a suta zi de naștere în spital și a fost un adevărat eveniment. Soția lui, de fapt, a doua lui soție, care era cu trei decenii mai tânără, a plănuit totul cu ajutorul personalului sanitar. Era multă dragoste, spirit de joacă și afecțiune fizică între Jesse și soția sa. Încă erau „aprinși" unul după celălalt.

Exact înainte de a fi externat, m-a zărit la triaj, unde completam niște fișe medicale. Mi-a făcut din mână entuziasmat să vin în camera lui. Avea bagajele făcute și era îmbrăcat într-un costum maro, cămașă albă și o beretă albastră. M-a privit profund în ochi și m-a întrebat încet: „Cât mai trebuie să aștept, doctore?"
„Să aștepți ce?", am răspuns.
„Cât mai trebuie să aștept până voi putea face dragoste cu soția mea?"
M-am oprit, așa că a continuat în șoaptă: „Vrei să știi care este secretul ca să trăiești până la 100 de ani, doctore? Nu pierde nicio ocazie să faci dragoste cu soția ta. Deci, cât mai am de așteptat?"
Un zâmbet ușor mi-a apărut pe chip. „Cred că în jur de o săptămână, după aceea ar trebui să fii bine. Fii blând la început." Apoi l-am îmbrățișat și i-am spus: „Îți mulțumesc. Mi-ai dat speranță pentru mulți ani de acum încolo."

După 30 de ani, știința l-a ajuns în cele din urmă pe Jesse. Acum există o multitudine de cercetări care au observat asocierea dintre o activitate sexuală sănătoasă și longevitate. Lecția pe care am primit-o de la Jesse este și astăzi la fel de valabilă. Am explorat până acum o mulțime de ingrediente necesare pentru a avea o viață lungă, iar activitatea sexuală frecventă cu persoana iubită este unul dintre acestea.

Frumusețea și creierul

Dacă vei pune în aplicare ideile din acest capitol timp de șase luni până la un an, e posibil ca nici tu, asemenea lui Joni, să nu mai ai nevoie până la urmă de liftingul facial pe care voiai să ți-l faci. Ba chiar, mai bine, îți vei mări șansele de longevitate și îți vei reduce riscul de depresie, demență, boli de inimă, cancer și obezitate. Cele două cele mai mari organe din corpul tău, creierul și pielea ta, vor avea o stare mai bună, iar tu vei fi mai sănătos, mai fericit și mai atrăgător.

ACȚIONEAZĂ ACUM ASUPRA CREIERULUI: 20 DE SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA CEREBRALĂ, CA SĂ AI O CIRCULAȚIE SANGUINĂ MAI BUNĂ, O PIELE MAI SĂNĂTOASĂ ȘI O VIAȚĂ SEXUALĂ MAI BOGATĂ

1. Legătura dintre creier și piele este atât de puternică, încât unii denumesc pielea „învelișul extern al creierului". Sănătatea pielii tale este un indicator vizual al sănătății creierului. Dacă ai grijă de el, vei observa și o îmbunătățire a aspectului pielii. Nu-ți face lifting facial înainte de a vedea ce efecte poate avea asupra înfățișării tale un stil de viață sănătos pentru creier.
2. Chiar și numai cinci kilograme slăbite — dacă le-ai dat jos cu ajutorul unor alimente înalt nutritive — îți pot micșora vârsta chipului. Cei care slăbesc pe baza unui regim sănătos, primesc de la ce din jur și o mulțime de remarci pozitive legate de aspectul lor vizibil întinerit. Persoanele care pierd în greutate cu ajutorul unor alimente sărace în calorii, dar și în substanțe nutritive arată în general crispate, ridate și slăbite.
3. Frumusețea începe de la creier. Un creier echilibrat din punct de vedere emoțional relaxează mușchii faciali și conferă un aspect și un zâmbet mai senin. Dacă îți vei hrăni creierul, îți vei hrăni și pielea și o vei face mai atrăgătoare.
4. Exercițiile fizice înfrumusețează pielea. Intensifică irigarea sa cu sânge și eliminarea toxinelor, tonifică musculatura, îi conferă o culoare sănătoasă și reduce stresul producător de riduri. Transformă exercițiile fizice zilnice într-un element nelipsit din regimul pe care îl urmezi pentru sănătatea pielii.

5. Consumul de apă este sănătos pentru că facilitează eliminarea toxinelor din organism, dar, pentru a-ți menține pielea hidratată și pentru a ajuta la protejarea sa de efectele nocive ale soarelui, nu uita să iei cel puțin câte 1 gram de ulei de pește pe zi. Limba mielului, luminița de seară sau uleiurile extrase din semințele de afine negre ameliorează, de asemenea, uscăciunea pielii.
6. Pentru o piele sănătoasă, care strălucește dinspre interior spre exterior, bea ceai: alb, verde sau negru. Ceaiul are proprietăți antiinflamatorii, ce pot fi de ajutor în prevenirea cancerului de piele și inversarea tendinței de îmbătrânire. Ceaiul alb s-a dovedit eficient pentru protejarea elastinei și colagenului, care conferă fermitate și elasticitate pielii, reducându-i ridurile și tendința de lăsare.
7. Oamenii care trăiesc în regiunile și culturile în care se consumă legume și fructe închise la culoare, pește și fructe de mare, ceai și fructe-boabe au un aspect mult mai tânăr al pielii. Cei care mănâncă multă carne procesată, grăsimi saturate, zahăr alb și alimente bogate în amidon îmbătrânesc mai repede. Pielea ta reflectă ceea ce mănânci, așa că hrănește-o cu ingrediente frumoase.
8. Renunță la bronzul nociv pentru piele și conferă-i acesteia o strălucire aurie naturală, consumând mai multe fructe și legume galbene și portocalii, pline de carotenoide sănătoase.
9. Masajul ajută la stimularea irigării cu sânge a pielii, studiile desfășurate pe această temă certificând faptul că relaxează întregul corp și reduce nivelul hormonilor de stres după fiecare sesiune. Masarea pielii poate ajuta, de asemenea, la refacerea țesuturilor cicatrizate. Așa că oferă-ți câte o zi de tratamente spa din când în când și răsfață-te cu un masaj terapeutic.
10. Chiar ai nevoie de somnul de frumusețe. Femeile care nu dorm suficient și-au bulversat funcțiile de barieră a pielii, pierd mai multă apă la nivelul acesteia și prezintă un nivel mai ridicat de substanțe chimice cu efect inflamator în circulație. E interesant faptul că sănătatea pielii se bazează pe două substanțe chimice prezente la nivelul creierului care au, de asemenea, proprietăți antiîmbătrânire: GABA și melatonina. Încearcă să iei aceste suplimente înainte de a te băga în pat, pentru a-ți stimula atât somnul, cât și pielea.
11. Toxinele îmbătrânesc pielea. Evită fumatul, zahărul, toxinele ambientale, frigerea și prepararea alimentelor sub efectul căldurii uscate, la temperatură ridicată, consumul prea ridicat de alcool și cofeină pentru a-ți păstra pielea în afara influenței substanțelor toxice.

12. Deși ceea ce introduci în corp îți afectează cel mai mult sănătatea pielii, și ceea ce aplici pe piele contează. Spală-ți-o, exfoliază-ți-o, tonifiază-ți-o și hidratează-ți-o cu produse de îngrijire de bună calitate care nu conțin toxine și au în componența lor ingrediente care sunt benefice și pentru creier, cum sunt rodiile și ceaiul.
13. Fii o persoană recunoscătoare și nu numai că vei fi mai fericit, dar vei și zâmbi mai mult, ceea ce te va ajuta să fii frumos dinspre interior spre exterior.
14. Ai tânjit vreodată să fii atins? Oferim și primim sentimente de dragoste și siguranță prin intermediul pielii, prin îmbrățișări și atingeri pline de iubire. Cei care își manifestă fizic afecțiunea față de prietenii lor, față de partener, față de copii vor culege beneficiile atingerilor regulate atât pentru trupul lor cât și pentru creier.
15. O serie de cercetări au descoperit că o viață sexuală activă și plină de iubire poate face oamenii să pară cu 7-12 ani mai tineri. Doar activitatea fizică a apărut ca fiind mai eficientă decât sexul pentru a stagna efectele îmbătrânirii. Dacă ai o relație și faci dragoste de trei ori pe săptămână, aceasta vă va face pe amândoi să păreți mai tineri decât vă este vârsta biologică.
16. Persoanele care au o viață sexuală activă au tendința de a mânca mai bine și de a face mai multă mișcare, deși nu suntem siguri care dintre cele două aspecte îl determină pe celălalt — sexul sau obiceiurile sănătoase. Aceasta poate fi o altă relație de intercondiționare reciprocă avantajoasă, în care o activitate o stimulează în mod natural pe cealaltă.
17. O viață sexuală plăcută și activă poate stimula producția de hormoni, cum sunt estrogenul sau DHEA (dehidroepiandrosteronul), ambele fiind benefice pentru o piele mai fină și mai fermă.
18. Patul poate fi cel mai bun aparat de fitness din casa ta. Sexul poate arde grăsimile, în medie 200 de calorii la fiecare partidă — echivalentul unei runde intense de alergare de 30 de minute. Recompensa ta pentru participarea la această activitate plăcută este un corp mai tonifiat și o mulțime de hormoni care te vor face să te simți bine și îți vor face pielea să arate frumos.
19. Anxietatea și depresia pot îmbătrâni rapid corpul și chipul unei persoane. Spre deosebire de acestea, exercițiile fizice pot face creierul să elibereze endorfine, substanțe chimice care apar în mod natural, calmează durerile și reduc anxietatea la fel sau mai bine decât unele antidepresive sau medicamente prescrise împotriva anxietății.

20. La bărbați, sexul stimulează eliberarea de hormoni de creștere și de testosteron, aceștia întărind oasele și mușchii și tonifiind pielea. O viață sexuală regulată menține hormonii antiîmbătrânire ai femeilor în circulație, înfrumusețându-le creierul, corpul și pielea. Dacă ești tentată să spui „Sunt prea obosită" sau „Mă doare capul", gândește-te că sexul cu partenerul tău nu este numai incitant și benefic pentru întărirea legăturii dintre voi, ci și unul dintre cele mai plăcute tratamente de înfrumusețare oferite de natură.

CAPITOLUL 7

Chris şi Sammie

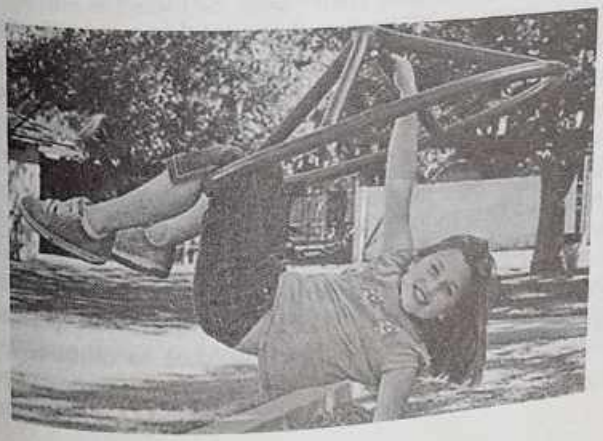
Tratează-ți depresia, durerea și stresul pentru a-ți prelungi viața

Există o fântână a tinereții: mintea ta, talentele tale, creativitatea pe care o pui în valoare în viața ta și în viețile celor pe care îi iubești. Când vei învăța să fructifici această sursă, vei fi învins pe deplin îmbătrânirea.

SOPHIA LOREN

Atacurile de panică

Sammie era o fetiță luminoasă, cu un zâmbet larg și fericit. Trecea în clasa a patra când mama ei, Chris, și-a găsit un loc de muncă în afara casei pentru prima dată după mulți ani de zile. Sammie era deseori copleșită de anxietate. Devenea anxioasă când mama sa trebuia să stea puțin mai mult la serviciu, chiar dacă avea mereu prieteni sau rude care aveau grijă de ea



o oră sau două până se întorcea Chris acasă. Apoi, aparent din senin, Sammie a căpătat o frică obsesivă de a se îmbolnăvi. „Anxietatea ei devenise atât de intensă", a povestit Chris, „încât am programat-o pentru o ședință de terapie. Era ciudat, pentru că nu se întâmplase nimic în viața noastră atât de grav încât să o facă să se îngrijoreze așa. Nu avuseserăm niciun caz de boală și niciun deces în familie sau printre prieteni." Chris și soțul ei, Steve, au asigurat-o pe Sammie că este mult mai probabil ca „un avion să se prăbușească peste casa lor" decât să se îmbolnăvească ea mortal. Cu toate acestea, temerile inexplicabile ale fetiței au continuat să se manifeste.

Într-o zi de luni, întorcându-se de la școală, Sammie le-a povestit despre o „mașină magnetică uriașă" pe care a văzut-o cu colegii ei într-un film, în clasă și care a speriat-o. „I-am explicat că era un aparat RMN", a spus Chris, după care i-a descris, cu calm, cum funcționa. „Apoi am scris împreună pe o foaie de hârtie toate lucrurile de care se temea și am întrebat-o: «Și acum ce facem cu temerile noastre?» Sammie a împăturit hârtia și a aruncat-o în foc, un act simbolic de a scăpa de ele."

În ziua următoare, marți, Sammie a căzut în timp ce mergea cu rolele. Apoi, peste noapte, i s-a umflat foarte tare genunchiul și asta a speriat-o foarte tare. Chris a dus-o imediat, a doua zi, la o clinică. Și în acel moment, spre uimirea și șocul lor, „s-a prăbușit un avion peste casa noastră".

Îngrozitorul diagnostic

Doctorul a sfătuit-o pe Chris să-și cheme soțul pentru susținere când a realizat că umflătura din genunchiul lui Sammie era o tumoră. Fetița a fost diagnosticată ulterior cu osteosarcom, un tip insidios de cancer osos. „Privind în urmă", a povestit Chris, „deși la momentul respectiv nu am luat comportamentul ei decât ca pe o etapă de anxietate copilărească, mi-au străfulgerat prin minte câteva scene. Îmi amintesc de o reuniune de familie când Sammie a avut probleme cu respirația. Apoi, pe 4 iulie, nu a vrut să alerge cu restul copiilor." Din păcate, până să apară la nivelul genunchiului, cancerul se extinsese deja la plămâni. Au urmat ședințele de chimioterapie, câte cinci până la șapte zile la fiecare trei săptămâni, pe parcursul unui an întreg, foarte dificil. Împreună cu chimioterapia au venit și greața, amețeala, senzația de slăbiciune și căderea părului. Doctorii au reușit să-i salveze lui Sammie piciorul ciuruit de cancer, dar 70%

din gambă și din genunchi erau acum din titan. Pe lângă toate astea, a mai trebuit să fie supusă și unei toracotomii, o operație de mare amploare, extrem de dureroasă, ce presupune o incizie la nivelul pieptului și desfacerea coastelor pentru a le permite chirurgilor să ajungă la tumorile din plămâni și să le extirpe.

Sammie a terminat tratamentul în noiembrie 2008 și a fost declarată vindecată de cancer, dar în ianuarie 2009 a mai căzut o dată într-un parc de distracții. Cancerul a migrat, cu metastază la coloana vertebrală. Au urmat alte tratamente, o operație la coloană, mai multe toracotomii, mai multe episoade de durere cumplită, mai mult din cele mai îngrozitoare coșmaruri prin care ar putea trece niște părinți, multiplicat de nenumărate ori. Tomografia pe care a făcut-o după trei luni de la reapariția cancerului a dezvăluit că acesta se extinsese peste tot. De fapt, chirurgul a spus că erau atât de multe tumori încât nici nu mai puteau fi numărate. Chiar și în aceste condiții, știind că dorința de a trăi a lui Sammie era foarte puternică, Chris și Steve au fost de acord să mai încerce cu tratamentele de chimioterapie, pentru ca măcar să mai încetinească împrăștierea bolii. Cu toate eforturile, într-o noapte, pentru că rămăsese cu un nivel atât de redus de potasiu din cauza tuturor chinurilor prin care trecuse, a intrat în stop cardiac.

„O pierduserăm literalmente", a spus Chris, „i se scurgea viața din trup în timp ce o țineam în brațe." Steve știa însă tehnicile de resuscitare și a reușit să-i facă inima să bată din nou. Când și-a revenit, Sammie a povestit că a văzut o lumină strălucitoare și credea că era cu toată familia la

Disneyland pentru că locul în care se afla era unul plin de veselie. Astfel întrezărise ea Raiul? După această experiență, nu a mai făcut nicio ședință de chimioterapie și nu s-a mai supus niciunei intervenții chirurgicale.

Cel mai dureros rămas-bun

„A trebuit să ne schimbăm perspectiva, să trecem de la a o ajuta pe Sammie să trăiască la a ne pregăti fiica iubită să moară", mi-a împărtășit Chris. Vorbea despre o sarcină pe care nicio mamă și niciun tată nu ar putea să-și imagineze că ar trebui vreodată să o îndeplinească.

Sammie a mai trăit șapte luni, dar zilele acelea au fost pline de dureri înspăimântătoare, de gețuri și stări de rău și de depresie. În cele din urmă, a ajuns la secția de îngrijire a bolnavilor în fază terminală și, chiar dacă văzuse o frântură din fericirea care o aștepta după moarte atunci când avusese atacul de cord, a luptat în continuare din greu, până în ultimul moment, să trăiască. Ultimele trei zile din viața fetiței au fost mai dificile decât și-ar fi putut imagina vreodată Chris și Steve. Au existat multe episoade de criză, iar orele lungi în care și-au văzut copila luptând în zadar pentru viață au fost sfâșietor de grele. „Sammie a vrut să moară acasă", a explicat Chris cu vocea sugrumată, ștergându-și lacrimile. „Am făcut tot ce am putut pentru ea, până în ultimul moment, când a murit ținută strâns în brațe de tatăl ei."

Acele ultime trei zile și toate chinurile din ultimii trei ani și jumătate au fost o traumă care avea să-i umple mintea lui Chris cu amintiri dureroase, recurente, care îi invadau gândurile zi și noapte.

Scufundarea în întuneric

A fost o înmormântare frumoasă, o celebrare a scurtei vieți plină de curaj a lui Sammie, dar după ce și-a luat rămas-bun de la fiica ei, Chris și-a luat adio în multe privințe și de la ea însăși. „Sammie era copilul nostru mijlociu", a dezvăluit ea. „Are o soră mai mare, Taylor, și un frate mai mic, Ryan, și am făcut bineînțeles tot ce am putut ca părinte în criză, dar i-am neglijat de multe ori, în timp ce viața noastră gravita în jurul eforturilor de a-i salva viața surorii lor și, mai apoi, de a o ajuta să se desprindă de ea. M-am gândit prea puțin sau chiar deloc la mine în acei ani și m-am dedicat până la ultimele puteri îngrijirii lui Sammie."

Încercând să-și amorțească imensa pierdere, Chris a început să mănânce mult și să consume alcool. Îi era foarte greu să se dea jos din pat. „Căzusem într-o depresie atât de sumbră încât îmi spuneam că trebuie să mă târâi doar până la aniversarea morții lui Sammie, apoi să găsesc un mod de a-mi pune capăt vieții. Simțeam pur și simplu că nu mai pot continua. Mergeam la un terapeut bun, care lucra cu mine în fiecare săptămână și care mi-a promis că va apărea până la urmă o schimbare care să mai atenueze această durere epuizantă. Nu era adeptul tratamentului medicamentos, spunându-mi: «Nu există niciun medicament care să poată remedia o astfel de durere». Erau, însă, unele lucruri pe care le ascundeam chiar și față de el, cum era nevoia mea din ce în ce mai mare de alcool."

Punctul de cotitură

Apoi, într-o zi, Chris a mers în vizită la o prietenă a surorii sale. „Doamna aceea era într-o formă foarte bună și avea o atitudine extrem de optimistă". Chris era scundă, avea în jur de 1,55 m și puțin peste 90 kg și se scufundase într-o depresie atât de puternică, încât credea că nu va mai zâmbi niciodată — și chiar vorbea serios. „Prietena aceea avea un exemplar din cartea *Change Your Brain, Change Your Body*", mi-a explicat Chris. „Am frunzărit-o și mi-am spus: «Ok, îmi place. Are logică. Trebuie să încep să văd și partea frumoasă a vieții.» La urma urmei, opțiunile mele în acel moment erau să-mi iau viața, să beau până la moarte sau să merg la dezalcoolizare. Și eram prea mândră pentru ultima variantă."

A plecat acasă, a găsit pe internet cartea *Change Your Brain, Change Your Body*, a descărcat-o și a citit-o cap-coadă (nu e mică deloc!) într-o singură noapte. „Este o secțiune din carte care m-a răscolit și încă îmi amintesc starea pe care o aveam când am citit lista cu lucrurile pe care alcoolul te împiedică să le mai simți, precum empatia și compasiunea pentru cei din jur. Știam că trebuia să-mi recapăt sentimentele de empatie și compasiune pentru ceilalți copii ai mei și pentru soțul meu. Trebuia să găsesc o cale de a mă simți din nou fericită și completă, de dragul lor și al meu."

Chris a fost ca un burete, a absorbit tot ce era scris în carte. „Am început să aplic planul cu toată convingerea", a continuat ea să povestească. „Am făcut întâi o purificare de 28 de zile. Am aruncat tot alcoolul din casă, nu am mai consumat niciun fel de hrană procesată și am început să iau ulei de pește și vitamina D."

Schimbările, pentru Chris, au apărut rapid și au fost remarcabile. „După numai opt zile, nu-mi mai păsa dacă voi mai reuși să mai slăbesc vreun kilogram. Eram liberă! Pentru că mâncam alimente care îmi hrăneau cu adevărat celulele, dorința de nestăpânit de a consuma alcool sau alimente nesănătoase a încetat. Am aruncat toate băuturile dietetice și toată Cola. Am început să dorm toată noaptea pentru prima dată în ultimii patru ani. Și, tot pentru prima dată după mulți ani de zile, nu m-am mai trezit cu o stare de panică."

„Nu m-am gândit niciodată că aș putea identifica motivele care stau la baza depresiei și dependenței mele în trauma prin care am trecut cu Sammie", a continuat Chris. „Dădeam vina pentru tot ceea ce simțeam doar pe pierderea suferită și pe durerea cu care am rămas în urma acesteia. Dar, pe măsură ce citeam *Change Your Brain, Change Your Body*, am început să îmi analizez viața cu mai multă atenție și am realizat că mă luptam de mult timp cu anxietatea. După primele opt zile de eforturi susținute de a scăpa de mâncarea nesănătoasă și de a gestiona ANT-urile[1] insidioase ca niște furnici, conform metodelor descrise în carte, nivelul meu de anxietate a scăzut de la 10 la 3. Acum pot scăpa de un atac de panică în mod conștient, punându-mi întrebări de genul «Este real ce gândesc?» sau «Chiar dacă o mică parte ar fi adevărată, ce aș putea face pentru a schimba asta?» Folosesc de multe ori și alte tehnici de calmare a anxietății indicate în carte, dar, sincer, în ultima vreme este atâta liniște în mintea mea încât nu mai am nevoie de ele prea des. Și să nu uităm că am început acest program abia cu cinci luni în urmă."

Chris a trecut, de asemenea, de la faptul că nu alergase niciodată la obiceiul de a alerga de patru ori pe săptămână. „Recomand cu toată convingerea alergarea în aer liber, dacă este câtuși de puțin posibil. Am și un oarecare sprijin pentru că m-am înscris într-un grup de susținere numit *Running for Women*, unde m-au învățat cum să alternez intervalele de alergare cu cele de mers. Alerg în jur de șapte kilometri pe zi, de patru ori pe săptămână. Uneori alerg cu câte un grup de femei, alteori singură. Nu las nimic să mă împiedice. Merg la alergat indiferent ce se întâmplă, pentru că-mi trebuie neapărat endorfinele pe care le obțin astfel pentru a-mi păstra echilibrul! Poate nu mă încântă tot timpul senzația pe care o am când alerg, dar o văd ca pe o investiție emoțională, de pe urma căreia

[1] „Automatic Negative Thoughts" (gânduri negative automate). (*n. trad.*)

primesc dividende uriașe. Nu durează decât o oră, de patru ori pe săptămână, iar răsplata este un creier mai liniștit și un corp mai sănătos."

În cinci luni, Chris a reușit să slăbească 16 kg și să dea jos patru mărimi la pantaloni, lucru pe care îl consideră un beneficiu colateral al faptului că și-a recăpătat viața emoțională datorită schimbărilor nutritive și activității fizice. „Nu numai că am scăpat de greutatea în plus. Ce e cu adevărat important e că am schimbat *modul* de a slăbi. Am pierdut 20 cm în talie, am gâtul mai subțire și pielea mai strălucitoare. Deși mi-ar plăcea să mai slăbesc puțin, dacă m-ai vedea așa cum sunt acum nu ai gândi «Ah, iată o femeie care are nevoie să mai dea jos câteva kilograme!» Greutatea mea, datorită masei musculare pe care mi-am format-o, s-a distribuit echilibrat în tot corpul. Am fost dintotdeauna o tipă care și-a supravegheat greutatea, dar mâncam foarte multe alimente dietetice, ceea ce nu făcea decât să-mi intensifice poftele. Luam întotdeauna înapoi kilogramele pe care le dădeam jos. De când am adoptat acest regim alimentar, nu-mi mai este poftă de nimic pentru că mănânc hrană adevărată, sățioasă și nutritivă. În sfârșit arăt de parcă aș trăi în corpul căruia îi apațin dintodeauna și chiar așa și este!"

Chris recunoaște acum că, în profunzime, depresia sa are rădăcini și tipare mult mai adânci decât pierderea suferită și trauma prin care a trecut. „Și acum sufăr după Sammie, dar o fac într-un mod nedistructiv", spune ea. Când vorbește despre felul în care are grijă de ea, e ca o mamă grijulie față de copilul ei. „Prietenii mei mă tachinează pentru că am mereu în geantă gustări sănătoase când ieșim pe la evenimentele copiilor. Numai Dumnezeu știe că nu este nimic izbăvitor în majoritatea batoanelor consumate ca gustare. Credeți-mă, am verificat! Îi întreb pur și simplu: «Când copiii voștri erau mici, ați plecat vreodată de acasă fără o geantă cu scutece și cu tot ce i-ar mai putea trebui copilului tău, inclusiv niște mâncare sănătoasă și un biberon plin? Erați pregătiți pentru că nu voiați să ajungeți blocați pe undeva cu un bebeluș mofturos și plângăcios, nu-i așa? Pai eu nu fac altceva decât să mă tratez așa cum ar face o mamă bună cu copilul ei, fiindcă nu vreau să ajung blocată pe undeva fără să am la mine niște hrană nutritivă și ceva de băut și să sfârșesc prin a mă simți mofturoasă și plângăcioasă.»"

Fiica lui Chris, Taylor, are acum 17 ani și și-a petrecut cea mai mare parte a anilor adolescenței fără a avea parte de atenția deplină a părinților ei

din cauza bolii grave a surorii sale. De curând, Taylor i-a spus mamei ei: „E o bucurie să fii din nou alături de noi!". Ryan are 11 ani acum și își susține la fel de mult mama. „Acum nu mai ai două gâturi!", i-a spus el lui Chris. (Băieții sunt extrem de sinceri la vârsta asta.) Altă dată i-a zis că nu va mai mânca desert o săptămână întreagă în semn de solidaritate față de eforturile ei. Soțul său, Steve, i-a fost alături în fiecare moment al acestei corvoade îndelungate și verbalizează mereu cât de mândru este de ea, de faptul că în fiecare dimineață când se trezește trebuie să facă o alegere, între a trăi fericită și a onora memoria fiicei lor sau a se lăsa păgubașă și a se întoarce în locul întunecat din care s-a ridicat.

„Încă mă simt îndurerată, însă într-un mod pozitiv, dacă are sens ce spun. Când petrecem timp împreună, în familie și ieșim undeva și ne distrăm, trebuie să mă împotrivesc serios «furnicilor». Reacția mea automată este să mă simt tristă și să mă gândesc la golul care a rămas între noi în locul lui Sammie. Dar preiau controlul asupra gândurilor mele și îmi reamintesc că Sammie este fericită și își dorește ca și noi să fim. Mă concentrez asupra a ceea ce avem în continuare, inclusiv unii pe alții și asupra amintirilor frumoase cu Sammie, în loc să mă mai gândesc la ceea ce nu avem."

Viața este din nou frumoasă

Chris a devenit o militantă a noului meu program, *The Amen Solution: Brain Healthy Ways to Be Thinner, Smarter and Happier!* Tatăl, mama și sora sa sunt înscriși în program. Taylor a pierdut și ea opt kilograme. Prietenii o abordează uneori, zicându-i: „Nu-mi vine să cred că îți spun asta, pentru că experiența prin care ai trecut tu este mult mai dureroasă decât ceea ce mi se întâmplă mie, dar mă simt deprimată și nu pot să nu observ cât de mult te-ai schimbat." Ea le povestește, atunci, și lor despre cărțile mele. „Am un exemplar din *The Amen Solution* pe masa din bucătărie, pentru că apelez la ea foarte des, atât pentru mine, cât și pentru cei care mă întreabă ce s-a petrecut cu mine în ultimele luni."

Când trebuia să țin un discurs la clinica noastră din nordul Californiei, Mo, o prietenă a lui Chris, directorul departamentului de cercetare a efectelor practicilor de îngrijire a sănătății din cadrul Amen Clinics, a sunat-o și a îndemnat-o să vină să ne întâlnim și să participe la prezentarea mea. Gândurile sale automate negative i-au transmis creierului: „Of, am prea multe de făcut, chiar nu pot să merg." A recunoscut-o, însă, imediat pe

„vechea Chris" vorbind și a răspuns, în loc: „Mi-ar face mare plăcere să merg." Eu unul sunt foarte încântat că a făcut-o, pentru că povestea ei mi-a ajuns până în adâncul sufletului.

Când am întâlnit-o pentru prima dată, a izbucnit în plâns și aproape că m-a făcut și pe mine să plâng. Mi se întâmplă deseori asta. Oamenii vin la mine, încep să plângă și apoi îmi povestesc cât de mult le-a schimbat viața, lor și celor dragi, munca noastră. Acesta a fost întotdeauna motivul din spatele a ceea ce fac, în ciuda obstacolelor care ne-au ieșit uneori în cale.

„Îi cinstesc mult mai frumos și mai bine memoria lui Sammie dacă am grijă de mine, iar toate celelalte par să se așeze, pur și simplu, la locul lor. Nu vreau să trăiesc într-o «lume a cancerului la copii». Vreau să ajut oamenii să se bucure de viața lor și să depășească orice fel de probleme le-ar apărea în cale. Sammie nu voia să fie «fetița bolnavă de cancer», nici să-i fie folosită poza în posterele din campaniile anticancer. Voia să fie doar ea însăși."

La puțin timp după moartea lui Sammie, și-au vândut casa și s-au mutat într-una nouă. Pentru Chris, vechea locuință era prea plină de amintiri triste, iar cea nouă avea să reprezinte un alt capitol în viața ei. Începând să analizeze și celelalte schimbări pe care voia să le facă în viața sa, a căutat un loc de muncă care să o ajute la îndeplinirea obiectivelor fixate. A aplicat pentru un job la un magazin de încălțăminte specializat, unde oamenii erau ajutați să își găsească pantofii de alergat care se potriveau cel mai bine formei piciorului lor. „Am multă experiență în vânzările cu amănuntul și îmi doream foarte mult să lucrez pentru această companie, dar erau oare dispuși să angajeze o femeie de vârstă mijlocie care cântărea 92 kg? În anii dinainte aș fi lăsat acel gând să mă intimideze, dar atunci eram atât de focalizată pe hotărârea de a mă face bine și trecusem prin moartea unui copil, încât simțeam că nu aveam nimic de pierdut dacă îmi depuneam și eu CV-ul, așa că am făcut o încercare."

În cele din urmă, Chris a obținut postul dorit și astăzi își adoră serviciul. „Colegii sunt drăguți și înțelegători și ne simțim foarte bine împreună la muncă. Îmi extind și îmi dezvolt celulele cerebrale asimilând atât de multe informații noi."

„Îmi creez viața pe care mi-o doresc, în locul a ceea ce mi-a fost dat. Am văzut într-un mod destul de dur că există multe lucruri în viață pe care nu

le putem controla. Așa că ar fi mai bine să preiau controlul măcar asupra acelora pe care le pot influența. Așa că mă hrănesc bine, ies la alergat, mă port frumos cu mine însămi. Și asta îmi permite să fiu persoana sănătoasă și fericită care poate acum din nou să le ofere bucurie celorlalți."

Sora lui Chris a inițiat o campanie „de iepuraș" care are loc în fiecare primăvară, când spitalele pentru copii au cea mai mare nevoie de cadouri pentru micii pacienți. Proiectul caritabil adună tot felul de jucării de pluș noi (5000 în 2011) și le distribuie în Vinerea Mare în șase spitale care îngrijesc copii. Fiecare copil care ocupă un pat de spital în această perioadă găsește pe pernă un animal de pluș cu o eichetă pe care scrie: „De la îngerașul Sammie". Pentru mai multe informații despre cum puteți să vă implicați în campanie sau dacă vreți să citiți mai multe despre povestea lui Sammie, puteți vizita www.caringbridge.org/visit/sammiehartsfield.

Cum pot depresia, durerea și stresul să-ți distrugă viața

Depresia, durerea și stresul cronic — toate acestea îți fură ani buni din viață și te fac să arăți, să te simți și să ai o gândire mai îmbătrânită decât ar trebui pentru vârsta ta. Depresia este una dintre cele mai mari probleme și unul dintre cei mai mari ucigași din vremurile noastre, afectând, la un moment dat în viață, 50 de milioane de americani. Cei mai mulți dintre noi am suferit sau am întâlnit pe cineva care a suferit de depresie. Tații a doi dintre cei mai buni prieteni ai mei s-au sinucis. Depresia reprezintă prin ea însăși un factor de risc pentru boala Alzheimer, bolile de inimă, cancer și obezitate. Când apare împreună cu o boală cardiovasculară, probabilitatea ca cei afectați să moară mai devreme este mai mare decât la cei care nu suferă de depresie. Durerea îți face inima să capete un ritm anormal, ceea ce reprezintă unul dintre motivele pentru care oamenii simt de multe ori o durere fizică în piept la pierderea unei persoane dragi.

Stresul cronic este asociat cu o producție mai ridicată a anumitor hormoni care cauzează schimbări metabolice ce determină acumularea unei cantități mai mari de grăsime în zona abdominală și diminuarea acelei părți din creier care ajută la stocarea amintirilor pe termen lung. Ori de câte ori te resimți din cauza depresiei, durerii sau stresului cronic, consider că o astfel de perioadă reprezintă o situație de urgență pentru sănătate.

Aceste stări emoționale negative au efecte dăunătoare asupra corpului tău și au fost asociate cu obezitatea, cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare și demența. Dacă nu sunt tratate intensiv, depresia, durerea și stresul cronic îți vor fura abilitatea de a trăi o viață lungă, sănătoasă.

Povestea lui Chris ilustrează cum pot aceste stări emoționale negative să devină copleșitoare și să-ți fure din viață, dar și modul în care poți munci pentru a le vindeca. Când sunt loviți de o traumă emoțională severă, oamenii își tratează singuri durerea cu alimente toxice, alcool, droguri și sex. Problema soluțiilor pe termen scurt este, bineînțeles, că eradichează durerea pentru puțin timp și înrăutățesc situația pe termen lung.

Cel mai bun moment pentru a începe să te vindeci de stres este cel în care acesta începe să se manifeste

Pastorul Gerald Sharon și-a pierdut soția în decembrie 2010, după o luptă de nouă luni cu cancerul de colon. A fost o perioadă infernală pentru el. Cu toate acestea, reacția lui inițială în momentele de criză a fost opusă celei a lui Chris. Gerald era un pastor cu mulți ani de experiență și văzuse mulți oameni distruși de stresul din timpul perioadelor de criză. Știa că trebuie să fie sănătos pentru a supraviețui și pentru a fi capabil să aibă grijă de soție și să le fie alături copiilor. Așa că, în timp ce urgența familială era în plină desfășurare, și-a consultat medicul, a mers la un nutriționist, a adoptat un regim alimentar sănătos, a început să facă mișcare și a dat jos 23 kg. „Sunt o persoană care mănâncă atunci când este stresată", mi-a spus. „Știam că dacă nu am grijă, voi mai lua încă 23 kg în greutate și îmi voi pierde viața pe parcursul întregului proces."

Este normal să te simți epuizat din punct de vedere fizic și emoțional când plângi pe cineva. Adaptarea la pierderea unei ființe iubite este una dintre cele mai grele provocări ale vieții. Creierului tău i se cere să se obișnuiască uneori dintr-odată cu o nouă rutină, care nu mai include prezența acelei persoane dragi. Durerea te poate face uneori să crezi că o vei lua razna. În autobiografia ei de succes, *The Year of Magical Thinking*, autoarea Joan Didion povestește plină de franchețe despre „farsele" pe care i le-a jucat creierul în timp ce încerca să se adapteze la pierderea neașteptată a soțului său după multe decenii de căsnicie fericită. „Ne-am putea aștepta să ne simțim la pământ, neconsolați, înnebuniți de durere",

scrie ea. „Nu ne așteptăm, însă, să o luăm razna literalmente, să așteptăm cu seninătate ca soțul nostru să se întoarcă în orice moment și să ne spună că îi trebuie papucii." Te va consola să știi că nu înnebunești; doar că sistemul tău limbic, unde sunt stocate emoțiile derivate din relațiile pe care le ai cu ceilalți și apropierea față de ei, trece printr-o perioadă de retragere, de dezintoxicare de persoana pe care o iubești, la fel de greu de depășit ca orice proces de dezintoxicare de droguri.

Imediat după o pierdere majoră, cortexul tău prefrontal (CPF-ul) poate fi copleșit de sistemul limbic (centrul sentimentelor și al stării de spirit) și poate chiar înceta temporar să mai funcționeze. Chiar și conceperea unei liste cu lucruri de făcut poate fi dificilă în zilele, săptămânile și lunile care se scurg după ce ai suferit o pierdere sau în perioadele foarte stresante. Acceptă faptul că va trebui să-ți scurtezi în mod radical această listă și lasă-i creierului și corpului tău timpul atât de vital pentru a se putea adapta.

Nu trebuie să reacționezi în fața unei crize printr-un comportament autodistructiv. Poți răspunde prin multă iubire — acel gen de iubire de sine care se manifestă prin grija față de creier și corp, pentru a putea face față stresului care îți va ieși inevitabil în cale.

Modalități naturale de a gestiona depresia, durerea și stresul ca să te simți și să arăți mai tânăr

Atât Gerald, cât și Chris ne învață cum să tratăm în mod natural depresia, durerea și stresul. În afară de a fi blând și răbdător cu tine însuți, te va ajuta enorm dacă vei putea pune regula: „Să am o grijă deosebită de creierul meu" la începutul noii tale liste cu lucruri de făcut, scurtată și reprioritizată. Această decizie îți va permite să te descurci mai bine cu toate celelalte alegeri și ajustări pe care va trebui să le faci de-a lungul unei perioade dificile. Iată câteva modalități prin care poți să ai grijă de tine și de creierul tău în timpul situațiilor stresante sau dureroase:

- O alimentație sănătoasă și nutritivă pentru corp este esențială în perioadele de stres. Fructele și legumele vor reduce nivelul de inflamare, care altfel ar putea cauza mai multă durere și boală. Proteinele vor asigura o bună transmisie a impulsurilor nervoase la nivelul creierului și reprezintă combustibilul cel mai important pentru vindecarea și optimizarea

funcționării acestuia. Unul dintre aminoacizii care intră în componența proteinelor, tirozina, va crește concentrațiile a doi dintre cei mai importanți neurotransmițători, norepinefrina și dopamina. Acest obicei îți va îmbunătăți nivelul energetic și te va ajuta să te simți mai bine pe plan fizic. Dacă nu simți nevoia să consumi alimente solide, un shake bogat în proteine te va salva. Soarbe din el cât poți, chiar dacă poate nu-ți va fi foame la început. Deși apetitul s-ar putea să te părăsească în cele mai dificile zile, corpul tău are nevoie de substanțe nutritive în astfel de momente mai mult decât oricând.

- Fă exerciții fizice, care te vor ajuta să suporți și să vindeci durerile emoționale. Impune-ți să îți iei pantofii sport și să mergi la plimbare sau la alergat, preferabil în aer liber ca să te bucuri și de beneficiile oferite de soare. Vei ajunge, poate, să simți, la fel cum a simțit și Chris, că dacă îți vei depăși reticența inițială și vei ieși din casă să faci mișcare, aceasta îți va oferi imense beneficii ulterioare, plătindu-ți dividende de mare valoare! Dacă vei asculta muzică sau o carte audio, aceasta ar putea face alergarea mai plăcută. Chiar dacă nu vei simți în timpul procesului că mersul îți face o deosebită plăcere, vei observa o stare de spirit mult mai bună pe parcursul zilei, ceea ce va face această investiție în sănătatea ta cerebrală să merite efortul. S-ar putea, de asemenea, să te simți mai liniștit dacă erai într-o stare anxioasă sau tristă.
- Ia suplimente sănătoase. O suplimentare atentă a alimentației este importantă, cum ar fi consumul de acizi omega-3, optimizarea nivelului de vitamina D și folosirea suplimentelor specifice tipului tău de creier (mai multe detalii despre acestea vei primi în curând).
- Eradicarea gândurilor ANT (exterminarea „furnicilor") care îți infestează mintea este esențială pentru păstrarea fertilității acesteia în vederea dezvoltării pe termen lung. (Mai multe informații despre acestea vei primi, de asemenea, mai târziu în acest capitol.)
- Plângi. Știai că lacrimile de tristețe s-au dovedit a conține toxine, în timp ce acelea de fericire nu? Acesta este un motiv foarte întemeiat pentru faptul că tinzi să te simți mai bine după ce ai plâns pe săturate atunci când ești trist. Așa că nu amâna, nici nu-ți reprima lacrimile. Lasă valurile să curgă și să spele o parte din durerea din creierul și corpul tău cu o porție bună de plâns purificator.
- Fixează-ți obiective. Să ai obiective specifice este esențial pentru o funcționare pozitivă a creierului. După porția de plâns te vei simți, probabil, pentru un timp, mai eliberat de durere și acesta ar fi un moment

bun să te răsplătești cu ceva ce îți face plăcere să faci și-ți face bine. Ai nevoie de pauze de la starea generală de tristețe! Ieși la masă cu un prieten înțelegător, frunzărește după pofta inimii cărțile dintr-o librărie, joacă-te sau aleargă cu câinele tău. Uită-te la o comedie sau citește o carte ușoară și amuzantă dacă poți. Fă orice te poate consola și îți poate oferi chiar și numai o fărâmă de bucurie.

- Cât de curând posibil, învață ceva nou. Poți merge la un curs de artă sau la unul de bucătărie gourmet, poți învăța să pescuiești sau să dansezi samba. Învățarea unor lucruri noi, mai ales în afara zonei tale de confort, va stimula formarea de noi celule și conexiuni neuronale în organismul tău. Când Chris și-a impus să aplice pentru un nou loc de muncă și să învețe o activitate nouă, neuronii săi cerebrali au reacționat dezvoltându-se și oferindu-i o senzație plăcută de vindecare. Dacă noul domeniu sau noua abilitate îți va capta cu adevărat atenția, poți chiar experimenta un sentiment de „transportare", prin care te vei simți pentru o vreme aproape detașat de grijă, regret și tristețe. Un hobby sau un interes nou și fascinant îți poate oferi o serie de mini-vacanțe, îndepărtându-te puțin de starea de durere. O văduvă care se chinuia să găsească un motiv de a trăi s-a trezit într-o dimineață gândindu-se: „Mi-ar plăcea să lucrez la o fermă pentru salvarea și adăpostirea cailor." A dat curs acelei dorințe abia înfiripate și s-a oferit voluntară la o astfel de fermă, descoperind o muncă plină de sens și putere de vindecare. În timp ce ea le oferea alinare animalelor, acestea o alinau la rândul lor. În plus, noua activitate a pus-o în legătură cu alți oameni plini de compasiune, care îi împărtășeau dragostea pentru animale și pentru natură.
- Hidratează-te. Apa este de o importanță crucială pentru funcționarea creierului și-ți va menține, în plus, activ sistemul limfatic pentru îndepărtarea toxinelor din celulele sistemului imunitar și reducerea infecțiilor care ar putea să apară sub influența stresului.
- Fă toate eforturile posibile pentru a te concentra asupra a ceea ce ai putea face ca să fii mai iubitor și mai recunoscător. „În cei 30 de ani de când îi ajut pe cei îndoliați", spune Dr. Louis LaGrand, terapeut pentru persoanele îndurerate și autor al cărții *Love Lives On: Learning from the Extraordinary Experiences of the Bereaved*, scrie: „Sunt convins că iubirea este cea mai eficientă strategie de adaptare care te va ajuta să treci peste orice pierdere. Pentru creier, aceasta va minimiza și chiar elimina, adeseori, forța gândurilor negative care generează o durere emoțională și fizică excesivă și inutilă." În plus față de sfatul extraordinar de a „iubi

mai mult", aș adăuga „să-ți propui să fii mai recunoscător". Sentimentele de iubire și recunoștință blochează literalmente la nivel cerebral multe dintre emoțiile negative. Este greu să te simți recunoscător și să ai în același timp o stare negativă sau să fii stresat.

Durerea cu complicații

Cei mai mulți dintre noi vom experimenta la un moment dat în viață suferința adusă de durere, cauzată de moartea unei persoane dragi, un divorț nedorit sau altă formă de respingere sau pierdere. În timp, cei mai mulți oameni merg mai departe. Deși nu uităm niciodată o persoană pe care am iubit-o din tot sufletul, cu trecerea lunilor și anilor, amintirile legate de ea sunt asociate din ce în ce mai rar cu durerea și din ce în ce mai des cu sentimente calde și pozitive. Acest timp variază de la un individ la altul, pentru că ființele umane nu plâng după un anumit program, existând la unii dintre noi un sindrom care poate perpetua procesul pentru o perioadă mai îndelungată.

În cadrul unui studiu UCLA despre doliu, oamenii de știință implicați au afirmat că, pe lângă durerea normală, există un sindrom numit doliu complicat. Acesta este un tip de durere continuă, care nu permite niciodată vindecarea și depășirea situației. Activează neuronii din centrii cerebrali ai recompenselor (precum și pe cei din centrii durerii), conferindu-le probabil amintirilor din trecut proprietăți asemănătoare substanțelor care dau dependență. După moartea persoanei iubite, cei care se adaptează pierderii suferite încetează, în cele din urmă, să mai primească această recompensă neuronală, însă cei care nu reușesc să se adapteze continuă să tânjească după ea. Aceasta nu e ceva ce oamenii fac în mod conștient; li se întâmplă pur și simplu unora dintre noi (10-15% din populația îndoliată), nu și celorlalți.

Doliul complicat poate fi epuizant, implicând existența unor pusee repetitive de amintiri dureroase, incluzând dorul intens, nostalgia, căutarea persoanei decedate și o ocupare continuă a minții cu gânduri legate de cel drag. Unele dintre aceste experiențe sunt întâlnite frecvent la cei la care durerea este recentă, când creierul luptă să se adapteze noii realități. Dar dacă *nu* se adaptează, dacă suferința rămâne la fel de intensă și peste ani, ar putea fi necesar un ajutor suplimentar pentru procesarea durerii și regăsirea sensului în viață. În afară de „ajutoarele naturale pentru durere

și stres" enumerate mai sus, persoanele a căror durere a dezvoltat complicații sau s-a transformat în depresie clinică ar avea nevoie de terapie, de administrarea unor suplimente și chiar a unor medicamente pentru a depăși situația și a merge mai departe.

Mai jos este redat un tabel care ar putea să te ajute să-ți dai seama dacă tu sau o persoană la care ții trece pur și simplu printr-un proces normal de suferință după o pierdere ori a dezvoltat complicații în acest sens sau depresie clinică.

CARACTERISTICI ALE DURERII SAU DEPRESIEI: PREZENTARE COMPARATIVĂ

Durerea	**Doliul complicat sau depresia**
Un răspuns normal la pierdere, ce cauzează suferință	Suferință generalizată, pierderea interesului și a plăcerii
Poate experimenta unele simptome fizice ale suferinței	Suferință fizică, disperare, deznădejde, vinovăție
Încă este capabil să se gândească la viitor	Lipsa oricărei perspective pozitive asupra viitorului
O dorință pasivă de a muri	Gândurile suicidare nu sunt un element neobișnuit
Își păstrează capacitatea de a simți plăcere	Alterarea capacității de a se bucura de viață sau de lucrurile care i se păreau plăcute în trecut Platitudine afectivă persistentă, imagine de sine negativă
Încă este capabil să exprime sentimente și-și păstrează o doză de umor	Plictiseală, lipsa interesului și a exteriorizării
Manifestare în valuri a durerii	Durere constantă, persistentă
Se poate adapta la suferință pe cont propriu sau atunci când este ascultat și susținut Administrarea unor medicamente pentru tolerarea durerii reprezintă o excepție, nu o regulă	Poate avea nevoie de forme combinate de terapie, suplimente și medicamente

Cunoaște-ți tipul de creier

Este esențial să-ți cunoști tipul de creier pentru a obține ajutorul potrivit. În 1991, când am început cercetările în domeniul imagisticii cerebrale la clinica Amen, am căutat în primă instanță *acel* tipar cerebral corespunzător depresiei, ADHD-ului sau tulburării bipolare. Dar munca susținută cu instrumentele de imagistică cerebrală ne-a dezvăluit că nu există, de fapt, câte un singur tipar cerebral pentru fiecare dintre aceste afecțiuni. Toate au în spate o tipologie multiplă a activității cerebrale. Bineînțeles că am realizat apoi că nu va putea exista niciodată un singur tipar corespunzător depresiei pentru că nici persoanele afectate nu sunt la fel. Unele sunt retrase, altele sunt furioase, iar altele sunt anxioase sau obsesive. Tomografiile m-au ajutat să înțeleg ce formă de depresie, ADHD, tulburare bipolară, tulburare de alimentație excesivă sau dependență are o persoană astfel încât să-i pot identifica mai bine tratamentul potrivit.

Această idee a reprezentat o descoperire revoluționară cu un impact extraordinar asupra eficacității mele în tratarea pacienților și a deschis porțile unei noi dimensiuni a înțelegerii și a speranței pentru zecile de mii de oameni care au venit la clinica Amen și milioanele de cititori ai cărților mele.

Am delimitat, astfel, următoarele opt tipuri cerebrale de bază:

1. Impulsiv
2. Compulsiv
3. Impulsiv-compulsiv
4. Trist sau schimbător
5. Anxios
6. Cu probleme ale lobilor temporali
7. Toxic
8. De stres posttraumatic

Acestea se întâlnesc, de asemenea, într-un număr mare de combinații. Acesta este motivul pentru care multe dintre programele de tratament psihologic și psihiatric nu funcționează în mod consecvent. Abordarea lor asupra tulburărilor tratate, cum e cazul depresiei, este una universală, ceea ce nu are niciun sens prin prisma muncii noastre de imagistică cerebrală.

Pe site-ul nostru (www.theamensolution.com) și în celelalte cărți ale mele, ca de exemplu *Healing ADD, Healing Anxiety and Depression, The Amen Solution, Unchain Your Brain*, precum și cea apărută în limba română, *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale* sunt disponibile mult mai multe informații în acest sens, inclusiv un test de autoevaluare detaliat.

Tipul cerebral 1: creierul impulsiv

Persoanele cu acest tip de creier au o activitate redusă la nivelul CPF-ului. Imaginează-ți CPF-ul ca pe sistemul de frânare al creierului. Ne împiedică să spunem prostii sau să luăm decizii greșite. În consecință, cei cu un asemenea tip de creier se luptă cu probleme de control al impulsivității, de atenție și de dezorganizare. Întâmpină dificultăți în evaluarea consecințelor comportamentului lor înainte de a acționa, ceea ce îi poate băga în tot felul de încurcături în privința sănătății, relațiilor, profesiei sau banilor.

Unul dintre cei mai buni prieteni ai mei este un exponent perfect al acestui tip. Este la dietă în fiecare zi din viața lui. Se trezește în fiecare dimineață hotărât să mănânce corect. Își menține hotărârea în timp ce trece de primul magazin de gogoși. Începe să transpire când trece de al doilea. La al treilea deja nu mai are niciun pic de voință să mai reziste. După ce a renunțat complet la planurile lui până la prânz, rostește faimoasele cuvinte ale impulsivilor care mănâncă în exces: „Voi începe dieta de mâine."

Acest tip este des întâlnit la persoanele cu ADHD, tulburare care a fost asociată cu un nivel scăzut al dopaminelor în creier. Cercetările sugerează că ADHD-ul netratat aproape că dublează riscul de a fi supraponderal și de a avea și alte probleme medicale. Fără un tratament corect, este aproape imposibil pentru astfel de persoane să respecte cu consecvență orice fel plan de sănătate.

Împreună cu echipa mea de cercetători am publicat o serie de studii care evidențiază ceea ce li se întâmplă persoanelor cu ADHD atunci când încearcă să se concentreze, moment în care activitatea CPF-ului se reduce, de fapt, ceea ce îi face să aibă și mai puțin control asupra propriului comportament. Acestora le este cu atât mai greu să slăbească, cu cât se străduiesc mai mult să reușească.

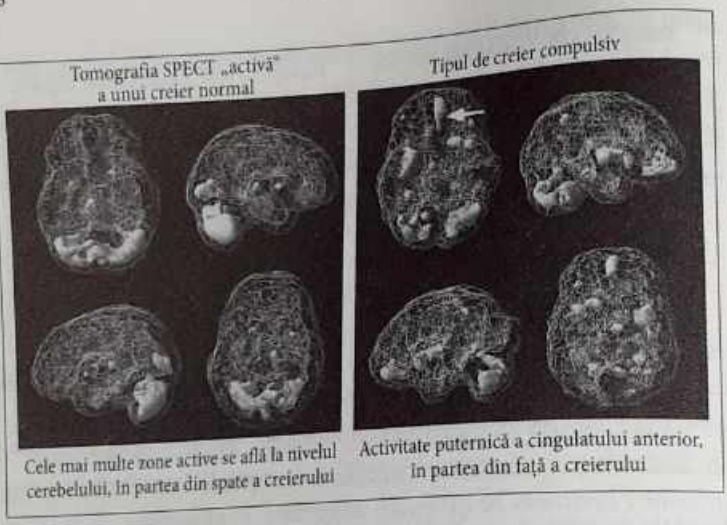
Acest tip de creier poate fi ajutat prin stimularea producției de dopamină pentru fortificarea CPF-ului. Dietele bogate în proteine și sărace în carbohidrați sunt benefice în acest sens, precum și exercițiile fizice și anumite medicamente cu efect stimulator sau anumite suplimente, ca ceaiul verde și L-tirozina. Orice supliment sau medicament cu efect calmant asupra creierului, cum este cazul 5-HTP-ului (5-hidroxitriptofanul), înrăutățește, în general, situația unui astfel de tipar cerebral, pentru că va reduce atât grijile, cât și capacitatea de a controla impulsurile.

Tipul cerebral 2: creierul compulsiv

Persoanele cu un astfel de creier au tendința de a se bloca asupra unor gânduri sau comportamente negative. Povestesc deseori că nu reușesc să își controleze comportamentul și tind să se îngrijoreze, să poarte pică, să fie rigizi și inflexibili, certăreți sau cu un comportament refractar. Principala lor problemă este că le este greu să își comute atenția, rămânând blocați într-o gândire sau un comportament negativ.

Sunt întrebat deseori care este diferența dintre persoanele impulsive și cele compulsive? Ești impulsiv atunci când îți intră ceva în cap și acționezi în consecință, fără a raționa asupra faptului. Pe de altă parte, ești compulsiv atunci când îți vine o idee și simți că trebuie să acționezi ca atare.

Tiparul de activitate al unui creier compulsiv dezvăluie, de obicei, o intensitate prea pronunțată a acesteia într-o zonă din profunzimea lobilor



frontali, numită girus cingular anterior. Cred că această parte a creierului este schimbătorul său de viteze, care ne permite să trecem de la un gând la altul sau de la o idee la alta. Când are o funcționare optimă, oamenii sunt de obicei flexibili, adaptabili și capabili să meargă în sensul curentului. Când funcționarea acestei porțiuni din creier este prea intensă, fiind cauzată în general de o prezență deficitară a neurotransmițătorului serotonină, oamenii tind să fie rigizi, inflexibili și să se blocheze asupra unor gânduri și comportamente rele.

Cofeina și pastilele de slăbit înrăutățesc, de obicei, starea unui astfel de creier, pentru că acesta nu are deloc nevoie de mai multă stimulare. Persoanele din această categorie simt deseori că trebuie să bea un pahar de vin seara, sau chiar două-trei, pentru a-și calma grijile.

Tipul de creier compulsiv funcționează cel mai bine când se folosesc o serie de modalități naturale care să ducă la creșterea concentrației de serotonină la nivelul său. Serotonina calmează creierul. Exercițiile fizice stimulează producerea acesteia, ca și anumite suplimente, precum 5-HTP-ul sau sunătoarea. Există, chiar, dovezi științifice solide că 5-HTP-ul este util în tratarea depresiei și anxietății și în susținerea demersurilor de scădere în greutate.

Tipul cerebral 3: creierul impulsiv-compulsiv

La prima vedere, această categorie este contradictorie. Cum să fii și impulsiv și compulsiv în același timp? Gândește-te la jucătorii compulsivi de

jocuri de noroc. Aceștia sunt oameni care simt o pornire compulsivă de a juca și au, în același timp, o capacitate foarte redusă de a-și controla impulsurile. Același lucru este valabil și în cazul tipului de creier în discuție. Tomografiile din această categorie dezvăluie o activitate prea pronunțată la nivelul schimbătorului de viteze al creierului (cingulatul anterior), ceea ce-i determină pe oameni să se gândească excesiv și să se blocheze într-o gândire negativă, dar și o activitate prea slabă la nivelul CPF-ului, ceea ce îi face să le fie greu să își supravegheze propriul comportament.

Barb a avut de luptat din adolescență cu un comportament refractar și impulsiv, continuând și la vârsta de 48 de ani să rămână blocată asupra gândurilor negative și să-și controleze cu greu impulsurile, mai ales în efortul de a-și crește propriii adolescenți. Mulți membri ai familiei sale s-au luptat cu dependența de alcool și alte forme de dependență, situație des întâlnită la acest tip de creier. Barb încercase deja o serie de programe de tratament înainte de a veni la clinica Amen, dar fără niciun succes. Încercase stimulentele pentru ADHD, care îi amplificau furia și antidepresivele de stimulare a producției de serotonină, precum Prozacul, Zoloftul și Lexaproul, care păreau să o facă să fie și mai impulsivă. După ce i-am ascultat povestea și i-am analizat tomografiile, mi-am dat seama că avea un creier impulsiv-compulsiv.

Persoanele cu acest tip de creier obțin beneficii cu ajutorul unor tratamente care duc atât la creșterea nivelului de serotonină, cât și a celui de dopamină, cum este practicarea unei activități fizice și utilizarea unei combinații de suplimente precum 5-HTP-ul (care sporește producția de serotonină) și ceaiul verde (care o sporește pe cea de dopamină) sau administrarea unor medicamente care să aibă același efect, cum ar fi folosirea simultană a unui stimulent și a unui antidepresiv cu rol de ridicare a nivelului de serotonină. În cazul lui Barb, această combinație de suplimente a ajutat-o să își echilibreze creierul, ceea ce i-a permis să-și capete stabilitatea emoțională. Dacă ar fi primit în schimb doar 5-HTP sau doar ceai verde, acestea i-ar fi agravat situația.

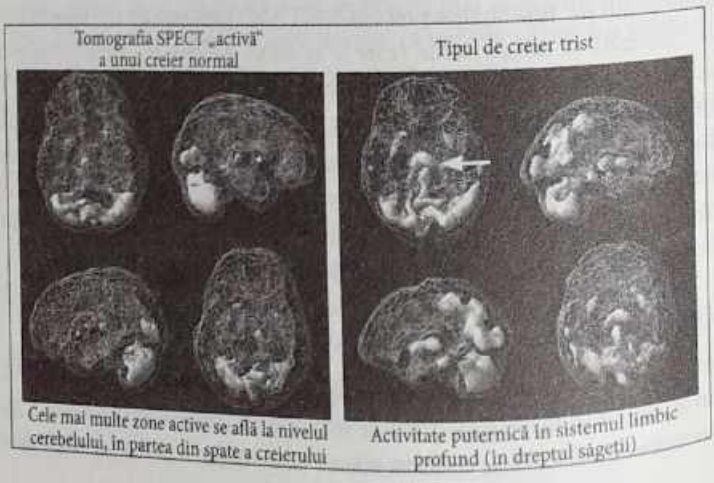
Tipul cerebral 4: creierul trist sau schimbător

Persoanele cu un astfel de creier se luptă deseori cu depresia, negativismul, un nivel redus de energie, stima de sine scăzută și simptome dureroase. Pe tomografiile SPECT se observă adesea în cazul lor o activitate mult prea

intensă în profunzimea sistemului limbic, care este zona emoțională a creierului. La acest tip de creier, sub influența unor factori externi, precum stresul sau durerea sufletească, vulnerabilitatea se transformă în depresie. Auzim de multe ori de manifestarea recurentă a depresiei pe linie familială sau ca o consecință a unor evenimente stresante din prima parte a vieții.

Gary se lupta cu un sentiment cronic de tristețe și negativism. Își amintește că se simțea trist încă din copilărie, stare care s-a înrăutățit și mai mult odată cu moartea bunicului, când el avea 13 ani. La vârsta de 57 de ani, se simțea mai bătrân decât cei de-o seamă cu el și suferea de artrită. Înainte de a veni la noi încercase psihoterapia și o serie de antidepresive, dar cu efecte insuficiente. Tomografia sa a pus în evidență o activitate prea pronunțată în zona limbică sau emoțională a creierului, aspect frecvent întâlnit în tulburările afective. Pentru acest tip cerebral am avut rezultate bune încurajându-ne pacienții să facă mișcare, să ia doze mari de ulei de pește (6 g) și anumite suplimente, precum SAM-e (S-adenozil-metionina), care să-i ajute să-și îmbunătățească starea de spirit, nivelul de energie și de durere.

SAM-e este un supliment nutritiv și este evaluat de cercetători ca având un nivel ridicat de eficiență atât în tratarea depresiei, cât și a durerii. De remarcat este faptul că există o conexiune puternică între depresie și durerea fizică, pe care se pare că SAM-e că o ameliorează, ca și antidepresivul Cymbalta (duloxetina). Când creierul limbic se combină cu cel compulsiv, intervențiile asupra nivelului de serotonină par să fie cele mai eficiente.

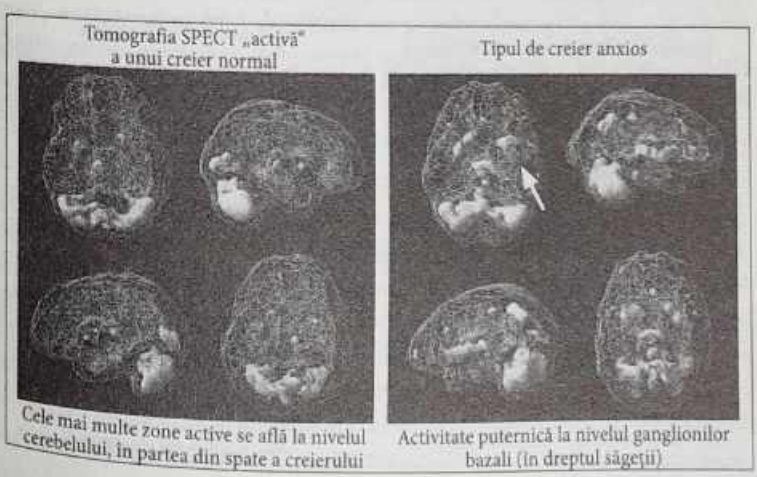


Tipul cerebral 5: creierul anxios

Persoanele caracterizate de acest tip cerebral se chinuie să facă față sentimentelor de anxietate și nervozitate. Se simt de multe ori stresate și tensionate și au tendința de a se aștepta la tot ce poate fi mai rău. De obicei, evită conflictele și trăiesc cu un sentiment de angoasă și cu senzația că se va întâmpla ceva rău. Observăm deseori, în cazul acestui tip cerebral, prea multă activitate la nivelul ganglionilor bazali, situați într-o zonă din profunzimea creierului.

Doreen se simțea anxioasă mai tot timpul. Se aștepta mereu să se întâmple ceva rău și suferea frecvent de dureri de cap și de stomac. Marijuana o ajuta să se relaxeze, dar îi cauza probleme de memorie. Încercase o serie de medicamente anxiolitice, dar a ajuns rapid să aibă senzația că este dependentă de ele, senzație pe care o detesta. Tomografia sa a pus în evidență o activitate excesivă a ganglionilor bazali. Această parte a creierului este implicată în setarea nivelului de anxietate al unei persoane. Când activitatea cerebrală este prea intensă în această regiune, fiind cauzată de multe ori de deficitul unei substanțe chimice numite GABA, oamenii sunt extrem de anxioși și de tensionați fizic.

Calmându-și creierul cu ajutorul meditației și al hipnozei și prin administrarea unei combinații de B_6, magneziu și GABA, Doreen a început să se simtă la rândul ei mai calmă și mai relaxată și să observe o îmbunătățire considerabilă a nivelului său energetic.

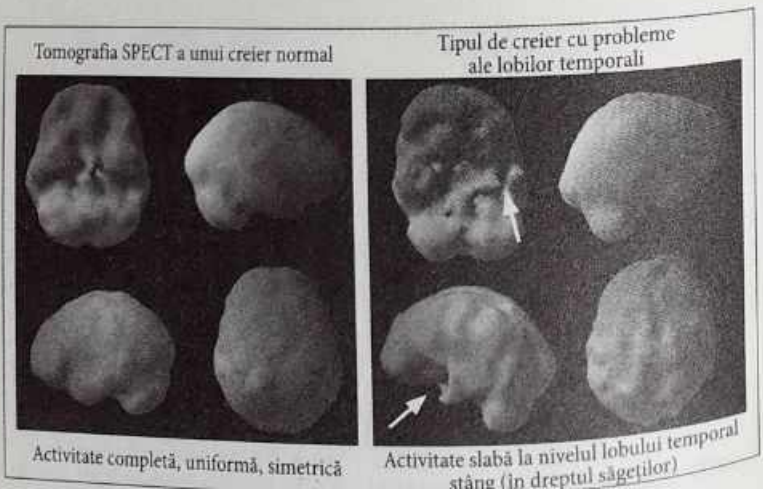


Tipul cerebral 6: creierul cu probleme ale lobilor temporali

Lobii temporali, aflați în spatele tâmplelor și ochilor, sunt implicați în funcționarea memoriei, în realizarea învățării, în procesarea emoțiilor și a limbajului (auzit și citit), în interpretarea indiciilor sociale și în controlarea temperamentului. Problemele apărute la nivelul lobilor temporali, cauzate deseori de o lovitură la cap, pot determina probleme de memorie, dificultăți de învățare, dificultăți în găsirea cuvintelor potrivite într-o conversație și în interpretarea indiciilor sociale, instabilitatea stării de spirit și probleme de temperament. Tulburările lobilor temporali sunt frecvente în cazurile de depresie rezistentă la tratament.

Beth, o tânără de 25 de ani, a venit să ne consulte după a patra tentativă de sinucidere. Avea probleme cu depresia și izbucnirile temperamentale încă din copilărie. Starea sa de spirit era extrem de fluctuantă și nu putea ști niciodată cum avea să se simtă. Când avea trei ani, a căzut pe scări și și-a pierdut cunoștința, dar numai pentru o perioadă scurtă de timp. A încercat multe tipuri de antidepresive, dar fără niciun succes. Tomografia sa SPECT a pus în evidență cu claritate existența unor probleme la nivelul lobilor temporali. Sunt mulți ani deja de când tot observăm asocierea acestora cu gânduri puternic negative, întunecate, rele, îngrozitoare, distructive, inclusiv de suicid sau omucidere. Niciunul dintre medicamentele care îi fuseseră prescrise nu a avut în vedere stabilizarea lobilor temporali.

Am observat că medicamentele anticonvulsive s-au dovedit a fi deosebit de eficiente pentru acest tip de creier. În plus, menținerea unui nivel



echilibrat al glucozei în sânge, prin consumarea unor porții reduse de mâncare, de patru-cinci ori pe zi, asigurarea unei doze suficiente și sănătoase de somn și eliminarea zahărului sunt, de asemenea, de mare ajutor. Cu acest tratament combinat, starea de spirit a lui Beth s-a stabilizat, ceea ce i-a permis să se externeze și să se întoarcă la facultate.

Tipul cerebral 7: creierul toxic

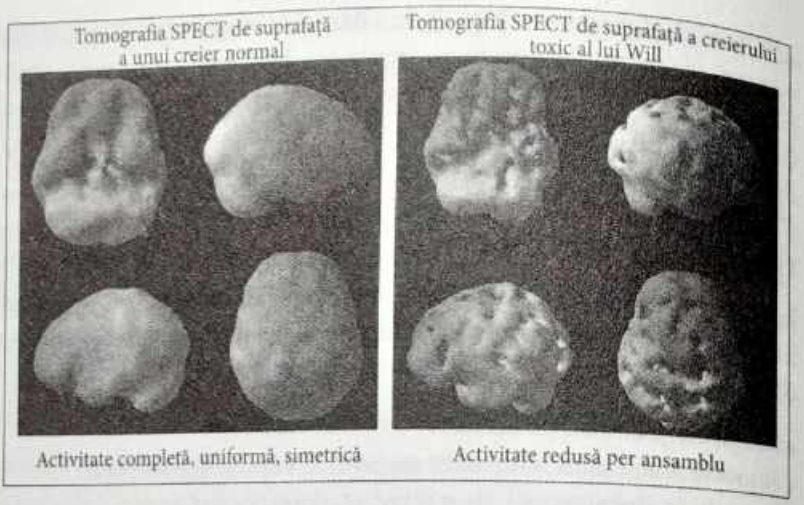
În cazul acestui tip de creier este specifică o activitate generală redusă. Există numeroase cauze potențiale ale unei astfel de situații, acestea incluzând:

- Drogurile și abuzul de alcool
- Toxinele ambientale, cum sunt mucegaiul, vopselele și solvenții
- Procedeele chimioterapeutice și radioterapeutice din trecut
- Infecțiile cerebrale, precum meningita și encefalita
- Lipsa oxigenului, ca în cazul strangulării, înecului sau apneei în somn
- Otrăvirea cu metale grele, ca în cazul plumbului, fierului sau mercurului
- Anemia
- Hipotiroidismul

Pacienții cu un astfel de tipar au deseori un nivel scăzut de energie, se simt deprimați sau triști, își simt mintea încețoșată și au probleme cognitive.

Will a venit la noi din cauza depresiei rezistente la tratament și senzației de minte încețoșată de pe urma cărora suferea. Mai consultase alți șase pishiatri și a încercat numeroase medicamente. Se simțea lipsit de speranță, neajutorat și bun de nimic. Se gândea deseori la sinucidere, iar familia sa era extrem de îngrijorată pentru el. Arăta mult mai în vârstă decât cei 63 de ani ai săi. Tomografia sa cerebrală SPECT a dezvăluit o activitate generală redusă.

Acesta este tiparul clasic întâlnit în cazul creierului toxic. M-am întâlnit cu el și cu soția lui. Mi-a spus și ea mi-a confirmat că nici nu consuma, nici nu a consumat în trecut alcool sau droguri. Pentru început, era necesar ca eforturile noastre să se focalizeze pe găsirea motivului pentru care creierul său avea un aspect atât de toxic. După analize ample de laborator și ambientale, am descoperit că lucrase într-un birou în care se dezvolta extraordinar de mult mucegaiul. Clădirea fusese afectată de o inundație cu un an înainte de a simți primele manifestări depresive. Și alți colegi ai lui suferiseră sau sufereau de probl[illegible]



Primul pas în tratarea acestui tip de creier este eliminarea toxinelor. Dacă o persoană consumă alcool sau ia droguri, trebuie să înceteze să o mai facă pentru a se putea vindeca. Dacă există mucegai în mediul de lucru, acesta trebuie complet îndepărtat, înainte ca persoana afectată să se mai întoarcă la serviciu. Dacă o persoană suferă de anemie severă sau de hipotiroidism, este esențial să se trateze. Dacă este vorba de o pierdere de oxigen cauzată de chimioterapie sau radiații, atunci vinovatul este identificat și se poate trece direct la metodele de reabilitare cerebrală.

Tipul cerebral 8: creierul afectat de stresul posttraumatic

Persoanele care au trecut cândva printr-o traumă emoțională pot dezvolta, uneori, chiar și toată viața, o serie de tipare cerebrale specifice stresului, mai ales dacă aveau un creier vulnerabil în momentul manifestării evenimentului traumatic. Pe tomografiile SPECT se poate observa un tipar specific la nivelul creierului. Acesta este supranumit tipar cruciform romboidal, pentru că rezultatele tomografiei evidențiază în acest caz o zonă de activitate cruciformă, cu contur extern rombic:

- O activitate sporită a girusului cingular anterior în vârful rombului (gândurile negative)
- O activitatea sporită a sistemului limbic profund în partea de jos a rombului (sentimentele de tristețe)

Tomografia SPECT „activă" a unui creier normal

Cele mai multe zone active se află la nivelul cerebelului, în partea din spate a creierului

Tipul de creier SSPT

Tipar cruciform romboidal (săgeata indică lobul temporal drept)

- O activitate sporită a ganglionilor bazali pe cele două flancuri ale rombului (anxietatea)
- O activitate sporită la exteriorul lobului temporal drept (aceasta este componenta care dă forma de cruce a tiparului), unde credem că au fost stocate unele amintiri traumatizante

Tomografiile pun în evidență un tipar în care trauma sau traumele par să se fi blocat la nivelul creierului.

Frank, un bărbat de 66 de ani, era CEO-ul unei mari companii. A venit la noi pentru că avea memoria slabă și se lupta cu anxietatea, depresia și consumul excesiv de alcool. Soția îi dăduse un ultimatum — ori cerea ajutor, ori divorța de el. Frank a negat că ar fi suferit vreo traumă emoțională pe parcursul vieții. Tomografia sa, însă, a dezvăluit existența unui tipar cruciform-romboidal. Toată acea hiperactivitate înregistrată la nivelul creierului său ne-a ajutat să înțelegem de ce bea atât de mult. Încerca să stingă tot acel foc cerebral care îl făcea să se simtă cumplit. Dar alcoolul îl făcea irascibil, iar soția lui se simțea copleșită de stresul cronic pe care i-l cauza. Vederea tiparului romboidal m-a determinat să-i pun mai multe întrebări și mai bine țintite despre o eventuală traumă suferită în trecut. A negat încă o dată că ar fi trecut prin așa ceva. Fiind o fire insistentă, l-am întrebat de mai multe ori. Continua să spună nu. Când am adus-o, însă, și pe soția

sa în cabinet, i-am pus și ei aceeași întrebare. S-a uitat la soțul ei și a răspuns: „Frank are o relație foarte proastă cu tatăl său."

„Dar de ce?", l-am întrebat pe Frank.

„Când am început să câștig foarte mulți bani, i-am cumpărat o casă mamei mele, însă nu și lui și asta l-a făcut ca din acel moment să-mi poarte pică."

„De ce ai făcut asta doar pentru mama ta?", l-am întrebat în continuare.

„În copilărie, când trăiam în zona săracă a Chicago-ului, părinții mei erau despărțiți, iar eu am fost crescut de mama mea. Tatăl meu nu era prin preajmă. Dar mama era dependentă de droguri și lipsea de multe ori de acasă. Când ajunsesem deja adult, în anii tinereții mele, mama a reușit să se lase de droguri și am vrut să o ajut să se facă bine."

„Și spui că nu ai avut nicio traumă emoțională în trecut?", i-am spus, întrebându-mă cum a putut să uite anii în care a fost crescut, fără tată, de o mamă dependentă de droguri. E incredibil cum poate creierul să blocheze durerea; este cu adevărat un organ viclean.

În acel moment, Frank a început să-și schimbe atitudinea și să suspine. Uitase de toate acele clipe când mama lui nu venea acasă și era lăsat singur, când se gândea că poate era moartă sau când aducea acasă bărbați care i se păreau înspăimântători. Frank avea o încărcătură traumatizantă pe care nu o procesase niciodată și care, prin urmare, era încă vie, făcând ravagii la nivelul creierului său emoțional, unde era blocată. Creierul său hiperactiv îi provoca durere emoțională, iar el folosea alcoolul în încercarea de a stinge flăcările cerebrale. Acesta a adus, bineînțeles, cu sine tot felul de probleme, distanțându-l și mai mult de cei pe care îi iubea.

Pentru calmarea tiparului cruciform romboidal și eradicarea traumelor emoționale din trecut care erau vizibile pe tomografii, le recomandăm deseori pacienților un tratament psihologic special, numit EMDR (sau desensibilizarea și reprocesarea prin mișcări oculare). Acum câțiva ani am publicat un studiu despre folosirea EMDR-ului asupra unui grup de șase polițiști care au dezvoltat sindromul de stres posttraumatic din cauză că fuseseră implicați în schimburi de focuri. La începutul studiului, aceștia erau în concediu medical din cauza stresului. După opt până la zece sesiuni de terapie, creierele lor erau mai calme și toți cei șase au fost capabili să revină la serviciu. Poți afla mai multe detalii despre EMDR accesând linkul www.emdr.com. În plus, îi sfătuim pe toți cei afectați să adopte toate strategiile pentru o viață lungă și un creier sănătos descrise în această carte.

Se întâmplă frecvent ca o persoană să fie caracterizată de mai mult de unul dintre cele opt tipuri cerebrale descrise aici. Dacă este valabil și în cazul tău, lucrează întâi la ameliorarea celui mai dureros, apoi acționează și asupra celorlalte. Te poți înscrie, totodată, în comunitatea noastră online, pe site-ul www.theamensolution.com, pentru a afla mai multe despre creierul tău și ce poți face pentru tiparele combinate. De asemenea, dacă se confruntă cu probleme rezistente la tratament, oamenii pot apela la tomografia SPECT, aceasta putând furniza informații adiționale valoroase.

Extermină „furnicile"

Una dintre tehnicile care au ajutat-o foarte mult pe Chris să se vindece de durerea sufletească a fost terapia ANT, sau, mai precis, faptul că a învățat să nu creadă fiecare gând stupid care îi trecea prin minte. A descoperit cum poate să își conteste și să-și pună sub semnul întrebării gândurile care îi trec prin cap. La clinica Amen spunem că înveți cum să omori „furnicile". Când „furnicile", acele gânduri negative care ți se ivesc în minte în mod automat și aparent de nicăieri, sunt lăsate în voia lor, îți fură fericirea, te torturează și te pot transforma literalmente într-un om bătrân, gras, deprimat și slab de minte.

Următorul exercițiu de ucidere a „furnicilor" este atât de simplu, încât e foarte posibil să nu-ți vină să crezi cât de puternic este, dar realitatea este că îți poate schimba complet viața. Suferința ți se va atenua, iar sănătatea și senzația de fericire îți vor fi semnificativ îmbunătățite. O serie de studii de cercetare au descoperit că această tehnică este la fel de eficientă ca medicamentele antidepresive, utilizate în tratarea depresiei.

Indicații pentru terapia ANT

1. Ori de câte ori te simți trist, supărat, nervos sau incapabil să te controlezi, trasează două linii verticale pe o foaie de hârtie ca s-o împarți în trei coloane.
2. În prima coloană notează ce „furnici" îți trec prin minte.
3. În a doua coloană identifică tipul de „furnică". Terapeuții delimitează, în mod tipic, nouă tipuri diferite de „furnici" (vezi tabelul de mai jos).
4. În a treia coloană, notează argumentele pe care le găsești împotriva „furnicilor", corectează-le și extermină-le. Te pricepeai să îți contrazici

părinții când erai adolescent? Eu am fost foarte bun la asta. La fel ca și atunci, trebuie să înveți să contrazici minciunile pe care ți le spui ție însuți.

„FURNICA"	TIPUL DE „FURNICĂ"	EXTERMINĂ „FURNICA"
Nu voi mai fi niciodată fericit	„Furnica" prezicătoare	Acum sunt trist, dar mă voi simți mai bine în curând
Sunt un ratat	„Furnica" etichetării	Am reușit în multe privințe
Este vina ta!	„Furnica" ce pasează vina	Trebuie să văd care este partea mea de vină
Ar fi trebuit să fac mai bine	„Furnica" autoînvinovățirii	Voi învăța din greșelile mele și voi face mai bine data viitoare
Sunt bătrân	„Furnica" etichetării	Întineresc pe zi ce trece

PREZENTARE SINTETICĂ A CELOR NOUĂ TIPURI DE „FURNICI"

1. Gândirea după tiparul „întotdeauna/niciodată": gândurile care generalizează excesiv o anumită situație și care încep de obicei cu cuvinte precum: *întotdeauna, niciodată, toată lumea, tot timpul.*
2. Concentrarea asupra aspectelor negative: acest lucru se întâmplă atunci când te concentrezi doar pe ceea ce merge rău într-o anumită situație și ignori tot ce ar putea fi interpretat ca aspect pozitiv.
3. Prezicerea viitorului: prezicerea viitorului într-un mod negativ.
4. Citirea gândurilor: tendința de a crede în mod arbitrar că știi ceea ce gândește o altă persoană, chiar dacă nu ți-a spus.
5. Gândirea prin prisma sentimentelor: tendința de a crede în emoțiile și sentimentele tale negative fără a le fi pus la îndoială.
6. Autoînvinovățirea: tendința de a gândi în termeni ca: *ar trebui, trebuie, este necesar, ar fi cazul.*

7. Etichetarea: atașarea unei etichete negative propriei persoane sau celor din jur.
8. Personalizarea: tendința de a lua personal evenimente inofensive.
9. Învinovățirea: învinovățirea altor persoane pentru problemele din viața ta.

Analiza: o altă tehnică

O altă tehnică de exterminare a „furnicilor" pe care le-o explic pacienților mei se numește Analiza. A fost concepută de prietena mea Byron Katie și descrisă foarte bine în cartea sa *Loving What Is*. Katie, cum îi spun prietenii, și-a descris propria experiență din perioada în care a suferit de depresie suicidară. Era mamă tânără, femeie de afaceri și soție în deșertul înalt din sudul Californiei. A intrat într-o depresie severă la vârsta de 33 de ani. Timp de zece ani, nu a făcut decât să se scufunde din ce în ce mai adânc în ură de sine, furie și disperare, ascunzând sentimente suicidare și paranoice persistente. În ultimii doi ani, ajunsese de multe ori în starea de a nu mai fi capabilă să aibă grijă nici de ea însăși, nici de familia sa. În acea dimineață din 1986, Katie s-a trezit din senin într-o stare de uluire, transformată de realizarea că, atunci când își credea gândurile, suferea, dar atunci când și le punea sub semnul întrebării, nu. Cel mai important lucru pe care l-a înțeles Katie este că nu viața sau ceilalți oameni sunt cele care ne fac să ne simțim deprimați, nervoși, stresați, abandonați și disperați. Gândurile noastre sunt cele care ne dau aceste stări. Cu alte cuvinte, trăim în iadul sau raiul pe care ni le construim singuri.

Katie a dezvoltat o metodă simplă de investigare prin care ne putem contesta gândurile. Constă în notarea oricărui gând care ne deranjează sau prin care îi judecăm pe ceilalți și în chestionarea lui prin intermediul a patru întrebări, după care se analizează reversul. Scopul nu este o gândire pozitivă, ci mai curând una corectă. Cele patru întrebări sunt:

1. Este adevărat ce gândesc?
2. Pot ști cu siguranță că este adevărat?
3. Cum voi reacționa dacă voi crede acest gând?
4. Cine aș fi fără acest gând? Sau, cu alte cuvinte, cum m-aș simți dacă nu aș avea acest gând?

După ce răspunzi la cele patru întrebări, inversează gândul original și întreabă-te dacă opusul acestuia nu este cel real sau măcar mai aproape de realitate decât ideea care ți-a trecut inițial prin minte. Apoi încearcă să aplici acest revers la propria persoană și celeilalte persoane care mai este vizată (dacă mai este cineva implicat).

Iată un exemplu: soțul de 34 de ani al lui Rosemary a murit de cancer. Rosemary era director la departamentul de relații cu studenții al facultății mele și eram prieteni de mulți ani. După moartea lui John, s-a simțit foarte tristă și singură. Am ajutat-o să depășească o parte din durerea pe care o resimțea. La doi ani după moartea lui John, Rosemary a început să-și dorească să aibă din nou o relație. Îi plăcea să fie implicată într-o relație apropiată. Cu toate acestea, mi-a spus: „Nimeni nu-și va dori vreodată alături o bătrână de 75 de ani". Așa că am făcut Analiza acelui gând. I-am pus întâi următoarea serie de întrebări:

1. Este adevărat că nimeni nu și-ar dori vreodată alături o femeie de 75 de ani? „Da", mi-a răspuns. „Sunt prea bătrână pentru a mai avea întâlniri amoroase."
2. Poți ști *cu certitudine* că este adevărat faptul că nimeni nu va vrea vreodată alături o femeie de 75 de ani? „Nu", mi-a răspuns ea. „Bineînțeles că nu pot ști acest lucru cu certitudine."
3. Cum te simți când îți trece prin minte gândul „Nimeni nu-și va dori vreodată alături o bătrână de 75 de ani"? „Mă simt tristă, lipsită de speranță, supărată pe Dumnezeu și copleșită de sigurătatea mea", mi-a spus.
4. Cine ai fi sau cum te-ai simți dacă nu ți-ar trece prin minte gândul „Nimeni nu-și va dori vreodată alături o bătrână de 75 de ani"? „Păi, m-aș simți mult mai fericită, mai optimistă. Mă voi simți așa cum sunt de obicei", mi-a spus.

Apoi am convins-o să inverseze gândul inițial. „Nimeni nu-și va dori vreodată alături o bătrână de 75 de ani." Care este opusul? „Cineva își va dori alături o bătrână de 75 de ani." Foarte bine, și care dintre acestea este mai aproape de realitate? „Nu știu", mi-a răspuns, „dar dacă mă comport ca și cum nimeni nu mă va mai dori, atunci chiar așa va fi." După acest exercițiu, Rosemary a început din nou să aibă întâlniri.

La un an de la această discuție, l-a întâlnit pe Jack. Când m-am întâlnit prima dată cu ei ca și cuplu am simțit că mă aflu lângă doi adolescenți de 15 ani proaspăt îndrăgostiți. S-au căsătorit în anul următor și vor sărbători în curând împlinirea a cinci ani de căsnicie.

Rosemary și Jack

Cu toții avem nevoie de o modalitate de a ne corecta gândurile. Gândește-te numai ce s-ar fi întâmplat cu Rosemary dacă nu ar fi exterminat „furnicile" care îi furau fericirea și bucuria de a trăi. Ar fi murit bătrână și singură. Am văzut de multe ori cum aceste patru întrebări au schimbat radical viețile oamenilor. Pot face același lucru și pentru tine.

Adoptă o atitudine pozitivă față de îmbătrânire

Leroy „Satchel[1]" Paige a reușit să depășească discriminarea rasială, ajungând, la 42 de ani, aruncător în liga mare la baseball. După o carieră de 40 de ani, în 1971 a fost inclus în panoplia campionilor. Întrebat fiind despre priceperea și curajul de care dădea dovadă la o vârstă la care mulți jucători s-au pensionat de mult, Paige a răspuns printr-o altă întrebare: „Cum ați fi dacă nu ați ști câți ani aveți?". Excelentă întrebare.

Cercetările în domeniu demonstrează că oamenii cu o atitudine pozitivă, optimistă față de îmbătrânire trăiesc mai mult cu o medie de șapte ani decât cei cu o perspectivă negativă, pesimistă asupra înaintării în vârstă.

Cât de puternică este atitudinea? În cartea *Counter Clockwise*, autoarea Ellen Langer notează: „Simplul fapt de a avea o atitudine pozitivă s-a dovedit a fi mult mai benefic decât reducerea tensiunii arteriale sau a colesterolului, care măresc în mod normal durata de viață cu până la

[1] Poreclă care înseamnă „rucsac", „tolbă". (*n. trad.*)

patru ani. Depășește chiar și efectele practicării unei activități fizice, menținerii unei greutăți echilibrate și faptului de a fi nefumător, despre care s-a descoperit că ar adăuga unul până la doi ani longevității."

Înlăturarea „furnicilor" este vitală pentru ca o persoană să-și poată reveni în urma unei pierderi sau a unor evenimente stresante, însă poate fi totodată o abilitate care poate prelungi viața când vine vorba despre modul de a gândi și, mai specific, de a înainta în vârstă. Să te vizualizezi fericit, implicat și sănătos pe măsură ce îmbătrânești este un exercițiu minunat, care poate adăuga ani buni vieții tale.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA CEREBRALĂ CARE SĂ TE AJUTE SĂ DEPĂȘEȘTI STRESUL, DUREREA ȘI DEPRESIA

1. Când trec prin perioade stresante, când sunt îndurerați sau sunt afectați de depresie, mulți oameni sunt tentați să se trateze singuri cu alcool, fără să realizeze că acesta este, de fapt, un depresiv! Te face insensibil la sentimentele pozitive, vindecătoare pe care ți le insuflă empatia și legăturile cu ceilalți, care te ajută să treci peste durerea sufletească și fizică. Alcoolul în exces nu face decât să întârzie și să multiplice durerea. Spune „nu" alcoolului și „da" unor modalități de vindecare mult mai sănătoase.
2. Pentru că o pierdere reprezintă o lovitură atât de puternică pentru creierul și corpul nostru, îți poate fi de ajutor, așa cum le-a fost lui Chris și lui Gerald, să te concentrezi asupra hotărârii de a te implica cu toate forțele în procesul de însănătoșire. O asemenea abordare radicală le oferă creierului și corpului tău ceva pozitiv în care să se arunce și generează recompense pozitive, atât din punct de vedere emoțional, cât și fizic.
3. A avea grijă de cineva timp îndelungat pune o presiune foarte mare asupra celui care îngrijește. Adu-ți aminte „să ai grijă de cel care are grijă" și învață arta grijei de sine radicale. Dacă nu te refaci în timp ce oferi îngrijire celor din jur, este foarte posibil să nu mai fii alături de ei pentru mult timp. Mai lasă-i și pe ceilalți să se pună pe treabă și ia

o pauză, citește ceva care te inspiră, uită-te la o comedie sau trage un pui de somn fără nicio urmă de vinovăție.

4. Aplică sugestia lui Chris și asigură-te că nu rămâi blocat undeva fără alimente sau băuturi nutritive. Migdalele sau nucile reprezintă o gustare portabilă grozavă, pe care o poți păstra în mașină, în servietă sau în geantă. „Ai grijă de tine așa cum un părinte ar avea grijă de copilul său, ca să nu rămâi pe undeva flămând, însetat și mofturos", mai ales în timpul perioadelor stresante sau atunci când ai suferit o pierdere.
5. Nu lăsa ca tragedia prin care ai trecut să te transforme într-o persoană unidimensională, definită în întregime de pierderea suferită. Într-adevăr, ești un om care a trăit și a supraviețuit unei mari suferințe. Dar ești totodată o persoană cu multe daruri, talente și enorm de multă compasiune de împărtășit. Onorează amintirea persoanei iubite având grijă de sănătatea ta și trăind o viață completă, bogată, încărcată de generozitate.
6. Când începi să te simți anxios sau supărat este foarte probabil că te confrunți cu niște „furnici". Învață să îți dezvolți propriul furnicar interior pentru a recunoaște și extermina aceste creaturi enervante.
7. Analizează-ți gândurile. Una dintre cele mai bune modalități de a elimina „furnicile" este să îți pui la îndoială gândurile negative. Ori de câte ori te simți trist, supărat, nervos sau nu reușești să te controlezi, notează-ți gândurile negative, întreabă-te dacă sunt reale și începe să le contești. Nu trebuie să crezi fiecare gând care îți trece prin minte. Acest exercițiu te poate ajuta să-ți transformi în câteva secunde perspectiva negativă într-una pozitivă și va deveni, prin practică, un automatism.
8. Depresia situațională este o parte normală a durerii. Timpul, lacrimile, apelul la susținerea celor din jur și grija față de sine vor ameliora, în mod normal, durerea. Dar varianta sa cu complicații sau depresia cronică, ce te lasă cu gânduri suicidare sau incapabil să-ți revii, chiar și după mai multe luni, trebuie tratată ca o urgență medicală. Cere imediat ajutor când durerea se manifestă astfel. Ajutăm multe persoane care au rămas „blocate în durere" prin intermediul extraordinarelor resurse de care dispunem la clinică.
9. După cum a punctat Chris, există multe lucruri în viață asupra cărora nu avem niciun control. Acesta este cu atât mai mult un motiv să preiei responsabilitatea celor pe care le *poți* controla: și anume, sănătatea și fericirea ta, mai ales după ce ai avut de depășit un obstacol sau ai trecut printr-o perioadă tristă. Iubește-te pe tine însuți și poartă-i de grijă creierului tău hrănindu-te bine, făcând plimbări plăcute sau alergând și spunându-ți vorbe blânde.

10. Pentru că durerea te stoarce de energie, este posibil să te simți tentat să îți refuzi prietenii. Încearcă să spui „da" mai des, trecând peste dorința automată de a te izola. Timpul petrecut cu persoane iubitoare și răbdătoare are proprietăți curative pentru un creier copleșit de durere. În plus, ieșirile îi asigură acestuia „pauzele" atât de necesare de la o stare continuă de tristețe și de la tendința excesivă de a analiza ce s-a întâmplat.
11. Creierul se poate concentra excesiv asupra persoanei pe care ai pierdut-o, până la excluderea celorlalte care au nevoie de tine. Când durerea este proaspătă, încearcă să-ți lași un anumit timp în fiecare zi în care să te gândești la cel pierdut, să te concentrezi asupra acestei persoane dragi: scrie un jurnal, plângi, roagă-te sau fă orice altceva ar putea să te ajute. Apoi eliberează-te și focalizează-te din nou asupra altora care au nevoie să fii în totalitate alături de ei. Practică arta de „a fi prezent aici și acum".
12. Nu subestima capacitatea schimbării în bine a regimului alimentar, adăugării unei activități fizice la stilul tău de viață și consumului unor suplimente benefice creierului (cum sunt vitamina D și uleiul de pește) de a-ți inversa o stare de spirit negativă. Simplul fapt de a te simți mai bine este motivant prin sine însuși. Odată ce experimentezi o îmbunătățire a stării de spirit după ce ți-ai îngrijit mintea și corpul, vei fi captivat de această senzație.
13. Dacă ești caracterizat de un tip cerebral impulsiv, îți va fi util un nivel mai ridicat de dopamină. Dietele bogate în proteine și sărace în carbohidrați tind să fie de ajutor, la fel ca exercițiile fizice sau suplimentele (precum ceaiul verde și L-tirozina). Suplimentele sau medicamentele cu efect calmant pot face, dimpotrivă, mai mult rău acestui tip de creier.
14. Dacă ai un tipar cerebral compulsiv, este posibil să-ți fie greu să renunți, să te detașezi de gândurile negative și dureroase. Serotonina are un efect calmant asupra acestui tip de creier. Exercițiile fizice stimulează producția de seotonină, la fel ca și anumite suplimente (precum 5-HTP-ul sau sunătoarea).
15. Dacă ai un tip cerebral impulsiv-compulsiv, este posibil să fii genul de persoană care se întinde impulsiv spre ceva nesănătos, apoi se blochează compulsiv într-o repetare permanentă. În acest caz, trebuie ridicate atât nivelurile de serotonină și dopamină. O combinare a exercițiilor fizice cu administrarea unui supliment calmant, precum 5-HTP-ul (pentru stimularea producției de serotonină) și ceaiul verde

(pentru stimularea producției de dopamină) poate ajuta la echilibrarea naturală a creierului.

16. Dacă ai un tip de creier trist sau schimbător, ai tendința de a te simți deprimat, ceea ce te poate face să ai senzații dureroase în tot corpul și să fii letargic. Pentru acest tip cerebral, recomandăm practicarea de exerciții fizice, o doză mare de ulei de pește (6 g) și anumite suplimente, precum SAMe, pentru a ajuta la îmbunătățirea stării de spirit, nivelului de energie și a senzațiilor dureroase.
17. Dacă ai un creier anxios, este posibil să te simți tensionat, nervos și neliniștit în sinea ta. Exercițiile, meditația, hipnoza și o combinație de vitamina B_6, magneziu și GABA pot fi utile.
18. Dacă te caracterizează tipul cerebral cu probleme la nivelul lobilor temporali, este posibil să te lupți cu probleme de memorie, dificultăți de învățare, instabilitatea stării de spirit, gânduri întunecate și/sau probleme de temperament. Medicamentele anticonvulsive, alături de echilibrarea nivelului glicemic și un somn bun sunt de obicei de ajutor.
19. Dacă ai un tip de creier toxic, este posibil să fii afectat de senzația de încețoșare a minții, un nivel redus de energie și deficiențe cognitive. Drogurile sau alcoolul în exces și toxinele ambientale sunt două cauze frecvent întâlnite. Elimină toxinele și demarează un program sănătos pentru creier.
20. Crește-ți nivelurile de acizi omega-3 (pește sau ulei de pește) și vitamina D în organism pentru a contracara stările de spirit depresive.

CAPITOLUL 8

Anthony, Patrick, Nancy și alții despre reversia deteriorării cerebrale

Îmbunătățește-ți funcționarea creierului chiar dacă până acum l-ai tratat rău

Am înlocuit o parte din mine care se stingea, încetul cu încetul.

FRED DRYER

AD: distrugătorul lui Notre Dame

În iulie 2007, Anthony Davis a venit să mă vadă la clinica Amen ca pacient. Era îngrijorat de problemele cognitive pe care le remarcase la alți foști jucători de fotbal american ieșiți din activitate.

AD, după cum îi spun majoritatea cunoscuților, este un jucător de fotbal intrat în panoplia campionilor încă din facultate, de când era studentul Universității din South California. Este supranumit „distrugătorul lui Notre Dame" pentru că în 1972 a înscris șase touchdown[1] împotriva Universității Notre Dame. Studenții acestei universități îl urau atât de mult pe AD încât i-au pus poza pe aleile din campus ca să-l poată călca mereu în picioare. În 1974 a mai înscris patru touchdown-uri împotriva aceleiași Notre Dame.

AD auzise de noi și s-a gândit că poate l-am putea ajuta. La vârsta de 54 de ani, creierul său arăta de parcă ar fi împlinit 85 de fapt. Prezenta dovezi clare ale unor traumatisme cerebrale la nivelul cortexului prefrontal și al lobului temporal stâng. În ultimii 20 de ani, toată munca de la clinica Amen a fost dedicată reabilitării cerebrale. Am demonstrat de nenumărate ori, iar și iar, că acest organ are abilitatea de a-și reveni după

[1] Gol în fotbalul american. (*n. trad.*)

Vedere de suprafață a suprafeței bazale pe tomografia SPECT a creierului lui AD

Zone cu o diminuare severă a activității cerebrale la nivelul cortexului prefrontal și al lobului temporal stâng

O îmbunătățire clară a activității generale

ce a suferit o traumă și că, atunci când le schimbăm și le îmbunătățim creierul oamenilor, le schimbăm, de fapt, viața. Cazul lui AD nu a făcut excepție de la această regulă. I-am prescris un set de suplimente pentru stimularea activității cerebrale ce includea un ulei de pește de bună calitate, un complex cuprinzător de multivitamine și minerale și câteva suplimente pentru îmbunătățirea circulației sanguine și a neurotransmițătorilor la nivelul creierului. După câteva luni, AD mi-a povestit că se simțea mai bine și avea o putere mai mare de concentrare, mai multă energie și o memorie mai bună. Am hotărât să îi repet tomografia în ianuarie 2008. Aceasta a evidențiat o îmbunătățire considerabilă a irigării cu sânge și a activității cerebrale.

Prin intermediul lui Anthony am cunoscut mulți alți jucători NFL activi sau pensionați, iar el a reprezentat impulsul care a stat la baza studiului pe scară largă a traumatismelor cerebrale și reabilitării creierului pe care l-am realizat asupra jucătorilor profesioniști de fotbal american. La momentul respectiv, reprezentanții NFL încă afirmau că nu puteau ști dacă fotbalul afecta creierul pe termen lung, fără a fi realizat, însă, vreo cercetare care să demonstreze sau să infirme acest fapt. Așa că, împreună cu colegii mei, am decis să abordăm problema. Până în prezent, am scanat și am tratat 113 jucători activi și ieșiți din activitate. La aproape toți s-au observat dovezi clare de afecțiuni cerebrale provocate de traumatisme.

Tomografie SPECT
tipică pentru un jucător NFL

Deficiențe la nivelul cortexului prefrontal, al lobilor temporali, al celor occipitali și al cerebelului

Cea mai îmbucurătoare revelație a acestui studiu a fost să observăm că recuperarea și ameliorarea funcțiilor cerebrale este posibilă chiar dacă traumatismul cranio-cerebral și consecințele acestuia au apărut cu zeci de ani mai devreme. Aceasta s-a verificat în cazul celor mai mulți dintre jucătorii noștri. 70% dintre jucătorii implicați în studiu au prezentat îmbunătățiri semnificative evidențiate pe tomografiile SPECT și la testările neuropsihologice. După primele cinci tomografii de verificare că grupul de suplimente prescris inițial nu era suficient de puternic pentru afecțiunile cerebrale observate. Aceasta ne-a determinat să căutăm un al doilea set de suplimente care au avut efecte semnificativ mai substanțiale, mai ales uleiul nostru de pește și formula Brain and Memory Power Boost.

Componentele programului NFL de reabilitare cerebrală pentru reversia deteriorărilor apărute la nivelul creierului

Pentru a ajuta jucătorii NFL să-și inverseze afecțiunile cerebrale și pentru a le facilita refacerea și îmbunătățirea funcțiilor creierului, am integrat următoarele componente în programul lor de reabilitare:

Educație pentru sănătatea cerebrală:

- Încetează să mai faci lucruri care îi fac rău creierului tău
- Începe să faci lucruri care îți ajută creierul

Educație despre o alimentație optimă
Grup de sprijin pentru pierderea în greutate pentru cei care aveau nevoie
Exerciții de coordonare
Suplimente naturale, inclusiv ulei de pește și Brain and Memory Power Boost

Pentru jucătorii deprimați sau afectați de demență, am luat mai multe măsuri. Am fost psihiatru pentru unii dintre ei sau consultant pentru psihiatrii lor. Multora le-am prescris antidepresive naturale, precum SAMe, pentru că ajută și în ameliorarea durerii. Dacă suplimentele nu erau suficient de puternice, le prescriam și medicamente. O parte dintre jucători au optat și pentru terapia cu oxigen hiperbaric (TOHB), care am observat că îmbunătățește circulația sanguină la nivelul creierului și neurofeedbackul. De-a lungul anilor am fost impresionat de capacitatea TOHB-ului de a îmbunătăți irigarea cu sânge a creierelor afectate de diverse traume. Împreună cu dr. Paul Harc, unul dintre cei mai importanți experți în această metodă terapeutică, am realizat un studiu în care au fost implicați 40 de soldați care suferiseră traumatisme cerebrale din cauza IED-urilor (dispozitive explozive improvizate) în Irak și Afganistan. Am folosit tomografiile SPECT dinaintea și de după tratament și datele obținute în urma testelor neuropsihologice. Rezultatele au fost la fel de impresionante ca și cele observate la jucătorii noștri NFL. Tehnicile de neurofeedback folosesc în primă fază o serie de electrozi pentru a măsura activitatea electrică a creierului, după care terapeuții își învață pacienții cum să o schimbe. Urmează cinci exemple în acest sens.

Roy

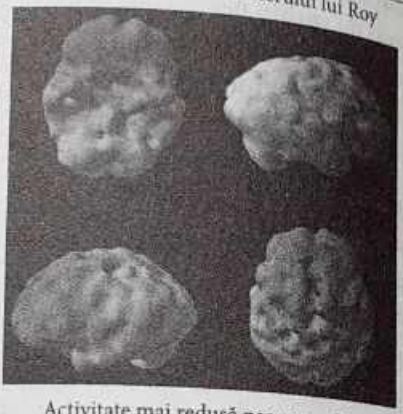
Roy Williams avea 73 de ani când a venit să ne consulte. Face parte dintr-o familie cu trei generații de jucători NFL. A jucat pentru San Francisco 49ers. Fiul său, Eric a jucat pentru Dallas Cowboys, iar nepotul său pentru Seattle Seahawks. Rezultatele testelor cognitive pentru atenție, logică și memorie ce i-au fost aplicate se încadrau în parametri normali, dar greutatea de 151 kg raportată la structura sa de 2 m înălțime îl plasa în categoria persoanelor considerabil supraponderale. Tomografia SPECT a pus în evidență o reducere generalizată a activității cerebrale.

Explicându-i despre rezultatele cercetărilor care au dezvăluit că, pe măsură ce iei în greutate, dimensiunea creierului se reduce, am reușit să-i captez

Tomografia SPECT a unui creier normal

Activitate completă, uniformă, simetrică

Tomografia SPECT a creierului lui Roy



Activitate mai redusă per ansamblu

atenția. Când am adăugat că micșorarea creierului este asociată cu îmbătrânirea, a înțeles foarte bine despre ce vorbeam și mi-a spus că era dispus să facă orice era necesar pentru a avea un creier mai tânăr. Roy are o afacere de succes care ajută familiile să-și transmită avuțiile generației următoare, așa că nu îl încânta deloc să aibă un creier mai mic și mai bătrân.

Roy și-a eliminat obiceiurile nocive pentru creier și a adoptat multe altele noi. După câteva luni, când a revenit pentru testarea de verificare, slăbise 14 kg, dar și mai uimitor era faptul că atenția, logica și memoria sa au înregistrat rezultate mult mai bune. Creierul său întinerea! În plus, soția lui povestește că a devenit la fel de energic ca o persoană de 40 de ani, ceea ce o obosea la început, însă acum s-a obișnuit cu situația. În timp, ideile vehiculate prin programul nostru au atins-o și pe ea, făcând-o să slăbească, de asemenea, câteva kilograme.

Marvin

Marvin Fleming este un alt exemplu pentru modul în care un creier extrem de afectat își poate reveni. Marvin este primul jucător din istoria NFL care a jucat în cinci cupe Super Bowl. A jucat în poziția „tight end" timp de 12 ani pentru echipa Green Bay Packers, apoi pentru Miami Dolphins, inclusiv în sezonul perfect al acestora din urmă, în 1972. Avea 67 de ani și un creier cu probleme când a venit pentru prima dată la noi. Marvin este una dintre cele mai drăguțe persoane pe care am avut privilegiul să le tratăm. Este amuzant, grijuliu și mereu în căutarea unor modalități de a deveni mai bun.

Când l-am întrebat dacă s-a lovit vreodată la cap, mi-a spus că nu. Traumatismele cerebrale sunt una dintre cele mai comune cauze ale îmbătrânirii premature și ale disfuncțiilor cognitive. Creierul este foarte moale, având o consistență asemănătoare unui unt cremos, iar craniul este foarte dur, cu multe creste osoase ascuțite. „Ai jucat în poziția tight end timp de 12 sezoane în NFL, cum este posibil să *nu* fi suferit vreo lovitură la cap!", am gândit eu în sinea mea. Așa că am continuat să fac presiuni asupra lui. Marvin părea atât de mândru de el că nu-și amintea să se fi lovit vreodată la cap, să-și fi pierdut cunoștința, să vadă stele verzi sau să nu știe ce-i cu el pe terenul de fotbal, așa cum li se întâmplase aproape tuturor celor 115 jucători pe care i-am tratat. Dar am insistat. Îi văzusem creierul și prezenta dovezi clare ale unui traumatism cranio-cerebral. L-am întrebat de alte posibile cauze din copilărie, adolescență și din afara terenului de fotbal, cum ar fi un accident rutier, o cădere sau o bătaie. Continua să nege. Făceam asta de mult timp și văzusem mii de tomografii ca a lui Marvin, așa că știam mai bine.

„Bine Marvin, e ultima dată când te întreb, apoi te las în pace: susții în continuare că nu-ți amintești să fi trecut vreodată printr-un accident de mașină, o bătaie, o căzătură sau o situație pe terenul de fotbal în care să te fi lovit la cap atât de tare încât să îți provoace schimbări ale nivelului de conștiență sau de gândire?"

Ce s-a întâmplat apoi în cabinetul meu este atât de des întâlnit încât a devenit o glumă specifică la clinica Amen. Întreabă-ți pacienții de zece ori dacă au suferit vreodată vreo lovitură la cap și cei care au spus inițial că nu e posibil să își amintească în cele din urmă mai multe întâmplări în care și-au pierdut cunoștința sau au fost implicați în accidente rutiere grave.

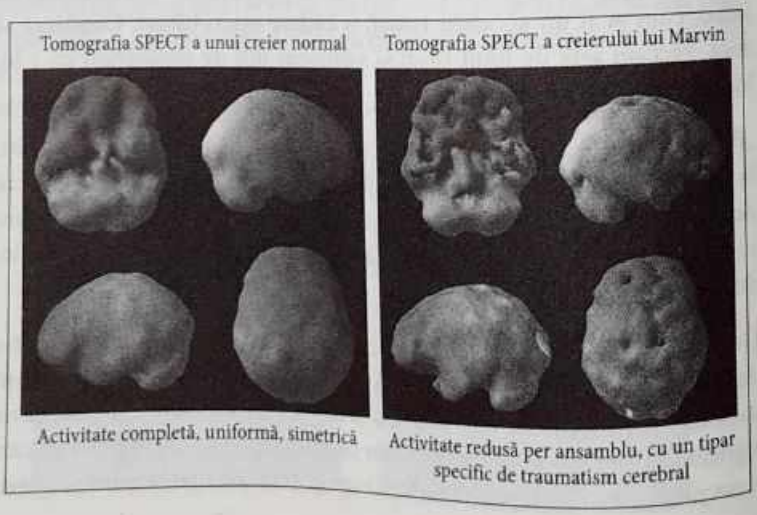
Directorul nostru de cercetare, dr. Kristen Willeumier, lua și ea parte la discuția cu Marvin și mi-a aruncat o privire complice.

Chipul lui Marvin și-a schimbat expresia. Emisfera sa cerebrală dreaptă a avut un moment revelator de amintire și asta s-a văzut imediat pe fața lui. „Îmi pare rău că te-am mințit, dr. Amen. Odată, pe vremea când eram student la Universitatea din Utah, în timp ce conduceam prin zăpadă dinspre Utah spre California, mașina noastră a derapat de pe un drum de munte și am căzut la vreo 50 m mai jos, într-o albie de râu. Mi-a pierdut cunoștința și prietenii mei au fost nevoiți să mă tragă afară din mașină, ca să nu mă înec."

M-am întrebat cum se putea uita un eveniment cu o asemenea încărcătură emoțională. Dar am văzut astfel de lucruri întâmplându-se de foarte multe ori în meseria mea. Dacă punem laolaltă toate loviturile cu capul pe care le-a dat și le-a primit pe teren împreună cu accidentul de mașină și cu toate celelalte pe care nu și le mai amintea, nu e de mirare că avea un creier care arăta de parcă ar fi fost într-o situație extrem de dificilă.

Toți jucătorii cu care am lucrat au fost supuși, de asemenea, unor testări cognitive de amploare. Rezultatele generale ale lui Marvin nu arătau prea bine. Avantajul lui Marvin era că avea o personalitate extraordinară și o dorință enormă de a face lucrurile pe care i le ceream eu și dr. Willeumier.

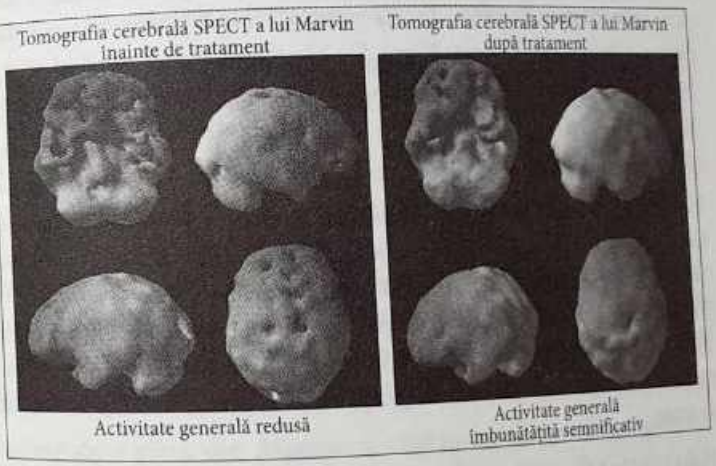
L-am sfătuit să slăbească (era un mare consumator de zahăr, ar fi fost în stare să mănânce toată glazura din cutie înainte de a fi gata prăjitura).



I-am prescris, de asemenea, un complex de multivitamine, o doză mare de ulei de pește, suplimentul Brain and Memory Power Boost (special conceput la clinica Amen pentru a îmbunătăți funcțiile cerebrale), TOHB pentru sporirea aportului de oxigen la nivelul creierului și intensificarea activității fizice.

Acum, după doi ani de la începerea tratamentului, creierul său arată mult mai tânăr, la fel ca și el însuși; a slăbit 9 kg, iar la testele cognitive a obținut rezultate cu 300% mai bune.

De obicei, creierul devine mai puțin activ și mai puțin eficient odată cu înaintarea în vârstă. Creierul lui Marvin, ca în cazul multora dintre jucătorii NFL pensionari implicați în studiul nostru, a devenit, dimpotrivă, mai activ și mai eficient.



Fred

Avem zeci de mărturii și e-mailuri de la jucătorii noștri. Una dintre preferatele mele este cea primită de la Fred Dryer, faimosul jucător de defensivă în poziție „tight end" al echipei Los Angeles Ram care a devenit ulterior actor și star de televiziune în cadrul popularului show *Hunter*.

„Cu ajutorul suplimentelor și, bineînțeles, cu ajutorul ședințelor de neurofeedback, am înlocuit o parte din mine care se stingea încetul cu încetul", a povestit el. „Este greu de descris senzația pe care am avut-o pe parcursul

programului, când am simțit o energie mentală și o «viteză» a gândirii și capacităților cognitive pe care am «recunoscut» că le pierdusem!"

„Faptul că am practicat un sport de contact timp de atâția ani mi-a provocat atât de multe daune cumulate încât m-a orbit, practic, făcându-mă să nu realizez înaintarea lentă a procesului de pierdere a funcțiilor cerebrale. Abia când am început să-mi «hrănesc» creierul cu suplimente și să beneficiez de ședințele de neurofeedback am reușit să realizez cât de departe ajunsese această deteriorare a funcțiilor mele cognitive. Aș vrea să fi știut de această știință și tehnologie pe vremea când jucam fotbal profesionist. M-ar fi ajutat să previn toate pierderile pe care le-am suferit de-a lungul anilor."

Cam

La vârsta de 34 de ani, Cam Cleeland era unul dintre jucătorii noștri NFL care se retrăsese de tânăr. Jucase pentru New Orleans Saints, New England Patriots și St. Louis Rams. S-a oferit voluntar în studiul nostru pentru că se lupta cu depresia, irascibilitatea, sentimentele de frustrare, un nivel ridicat de stres, gândirea obsesivă, probleme de memorie și probleme în căsnicie.

Fusese diagnosticat, în total, cu un număr de opt contuzii — trei în tipul facultății și cinci în perioada profesionistă. Tomografia sa SPECT a dezvăluit o deteriorare vizibilă a activității cerebrale, iar testul său Microcog (un test ce evaluează funcțiile neuropsihologice) a pus în evidență o diminuare considerabilă a funcțiilor cognitive, vitezei de procesare a informațiilor în general, atenției, memoriei și capacității de procesare a informațiilor spațiale.

După opt luni de terapie în cadrul programului nostru de reabilitare cerebrală, Cam a declarat că se simțea mult mai bine și că a observat îmbunătățiri considerabile în privința atenției, senzației de limpezime a minții, memoriei, stării de spirit, motivației și nivelului de anxietate. Simțea că își controla mai bine mânia și se înțelegea mai bine cu micuții săi.

Tomografia sa SPECT evidenția, de asemenea, o ameliorare dramatică a activității cerebrale în zona lobilor temporali (memoria și stabilitatea stării de spirit), a cortexului prefrontal (atenția și gândirea logică, rațională) și a cerebelului (viteza de procesare). Rezultatele obținute de data aceasta la testul Microcog prezentau, de asemenea, îmbunătățiri semnificative.

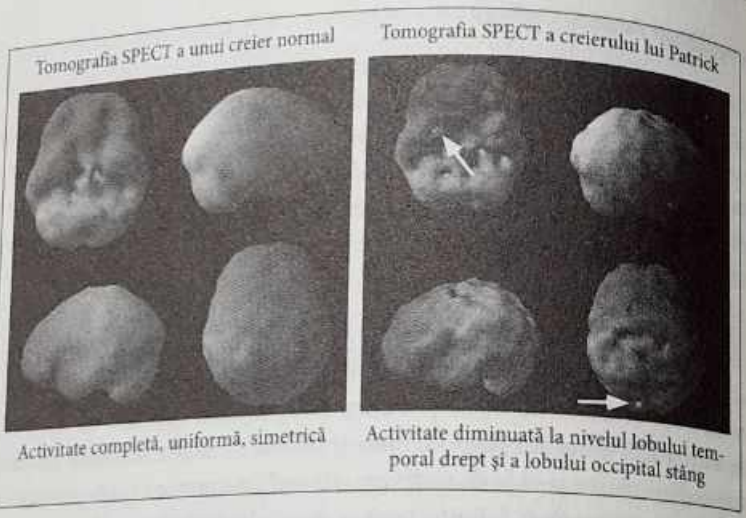
Căpitanul Patrick Caffrey

În timp ce era detașat în Afganistan în 2008, căpitanul Patrick Caffrey, ofițer și inginer militar, se afla în plin proces de fazare, conducând noile vehicule cu armătură specială cu care se deplasează toate trupele noastre în prezent. „Știam un singur lucru despre ele", a povestit el. „Puteau să suporte o explozie enormă, lăsându-te să cobori apoi fără nicio zgârietură — sau cel puțin așa credeam."

Una dintre numeroasele sarcini pe care le avea de îndeplinit Plutonul Șapte de Ingineri Militari din cadrul Batalionului al Doilea de Marină era să realizeze curățarea traseelor — o misiune intensă ce presupunea utilizarea detectoarelor de mine și a altor echipamente speciale de detectare de-a lungul drumurilor pline de mine și IED-uri. Datoria lui era să găsească aceste dispozitive și să le dezactiveze, lăsând drumurile curate astfel încât logistica, convoaiele și infanteria să se poată deplasa fără probleme.

Pe vremea aceea, căpitanul Caffrey nu avea nici cea mai vagă idee despre efectele traumelor cerebrale, în ciuda faptului că suferise deja cinci sau șase contuzii, din cauza sporturilor practicate sau a altor genuri de lovituri. În ignoranța sa, i-a mărturisit unuia dintre sergenți: „Oare sunt sărit de pe fix dacă îmi cam *doresc* să fiu aruncat în aer? Vreau să spun nu să fiu rănit, doar aruncat în aer și după aceea să-mi văd de drum?" Sergentul a recunoscut că și lui îi trecea aceeași idee prin cap — probabil era ceva caracteristic ofițerilor de Marină. Nici nu-și imaginau că se vor afla împreună în același vehicul și vor trece prin mai mult de o explozie. În ceea ce-l privește pe Patrick, amintirea aceea redefinește zicala „Ai grijă ce-ți dorești."

Înainte de a pleca din Afganistan, căpitanul Caffrey a trecut prin trei explozii, în urma cărora a suferit mai multe contuzii. Dar credea că se simte bine. La urma urmelor, se gândea el, mulți alții ajunseseră într-o stare mai gravă decât el. Cu toate acestea, personalitatea sa începea să se schimbe. A devenit mai predispus izbucnirilor de furie, situație cu care nu se mai confruntase. Odată ajuns acasă, modificările au devenit și mai pronunțate. Ca să redau această experiență cu cuvintele lui: „Devenisem mai irascibil decât oricând, aveam dureri intense de cap, mi-era greu să mă concentrez (mai ales să ascult ceea ce-mi spuneau ceilalți), aveam probleme de memorie și nu mai reușeam să dorm. Eram nepoliticos și răutăcios cu oamenii și cel mai dureros lucru era că nici măcar nu realizam cât de mult mă schimbasem."



Patrick s-a hotărât să apeleze la imagistica SPECT la clinica Amen, în Newport Beach, California. „Dumnezeule, cât subestimasem importanța posibilității de a-ți vedea efectiv creierul când ai o problemă cerebrală!", a remarcat Patrick.

Am observat deteriorarea activității cerebrale la nivelul lobului său temporal drept, ce explica modificările comportamentale și cognitive pe care le resimțea, durerile de cap, diminuarea capacității sale de concentrare și problemele de memorie.

I s-a prescris apoi un regim simplu, bazat pe un supliment natural ales special pentru problemele sale cerebrale. „Am observat imediat o îmbunătățire enormă a stării mele. Îmi simțeam mintea mai ascuțită și mai concentrată decât o avusesem vreodată!", și-a descris el starea. Pentru că am făcut, la rândul meu, timp de zece ani parte din Armata Statelor Unite, întâi ca soldat înrolat, apoi ca medic militar, păstrez un loc special în suflet pentru soldați și, prin intermediul lui Patrick, sper să pot susține mai mulți soldați, bărbați și femei, în a primi ajutorul necesar.

Ce înseamnă toate acestea pentru tine

Dar de ce ți-ar păsa de creierele acestor gladiatori retrași la vatră? Dacă putem să îmbunătățim funcțiile cerebrale ale jucătorilor NFL care s-au retras din acest domeniu, după ce au suferit zeci de mii de lovituri la cap,

imaginează-ți ce beneficii ai putea obține tu cu ajutorul unui program sănătos pentru creier, chiar dacă nu ți l-ai tratat corect. Angajarea într-un astfel de program poate încetini literalmente sau chiar inversa procesul de îmbătrânire.

Am văzut atâția oameni revenindu-și în urma unor traume, infecții, accidente vasculare cerebrale, după ce au fost privați de oxigen, au consumat abuziv diverse substanțe sau au fost expuși acțiunii unor toxine. Tomografiile SPECT ne permit să ne formăm o idee despre resursele impresionante de care dispune creierul și despre cât de multe schimbări în bine sunt posibile.

Iată un program sănătos pentru creier pentru încetinirea procesului de îmbătrânire și inversarea deteriorărilor cerebrale pe care îl poți aplica personal:

1. Încetează orice îi face rău creierului tău. Să joci fotbal american nu este o decizie înțeleaptă pentru creier la nicio vârstă. Am îndrăgit foarte mult acest sport, dar el nu ne îndrăgește pe noi.
2. Concentrează-ți energia asupra activităților benefice pentru creier, cum sunt cele enumerate în această carte. O dietă sănătoasă, o activitate fizică plăcută, învățarea de lucruri noi, închegarea unei comunități de persoane sănătoase și așa mai departe.
3. Mai slăbește, dacă este nevoie.
4. Ia zilnic o serie de suplimente simple ca să te asiguri că obții nutrienții necesari. Le recomand tuturor pacienților mei să ia un complex de multivitamine și ulei de pește și să-și afle și optimizeze nivelul de vitamina D.
5. Dacă deterioarea s-a produs deja, ia în considerare următoarele suplimente ce îmbunătățesc activitatea cerebrală:

   - Gingko și vinpocetina, pentru intensificarea circulației sanguine la nivelul creierului.
   - Acetil-L-carnitina și huperzina A pentru stimularea producției neurotransmițătorului acetilcolină.
   - Fosfatidilserină pentru a susține membranele celulelor nervoase.
   - N-acetilcisteina (NAC) și acidul alfa lipoic ca antioxidanți.

   Am grupat toți acești nutrienți în compoziția suplimentului nostru nutritiv Brain and Memory Power Boost, pe care l-am folosit în cazul

foștilor jucători NFL pe care i-am tratat. Dar trebuie să fie clar că suplimentul a fost administrat în completarea unui program întreg, aceasta fiind cea mai înțeleaptă modalitate de a consuma orice fel de suplimente.

6. Ia în considerare posibilitatea de a apela la TOHB pentru a intensifica irigarea cu sânge a creierului dacă acesta a fost afectat de vreun traumatism. Poți afla mai multe detalii despre această terapie pe www.hbot.com.
7. Ia în considerare posibilitatea de a apela la neurofeedback pentru a ajuta la stabilizarea tiparelor de activare a celulelor nervoase la nivelul creierului. Biofeedbackul, în general, este o tehnică de tratament care utilizează o serie de instrumente de măsurare a răspunsurilor fiziologice în organismul unei persoane (cum ar fi temperatura, activitatea glandelor sudoripare, ritmul respirației, ritmul cardiac, tensiunea arterială și tiparele de desfășurare a undelor cerebrale). Instrumentele oferă informațiile obținute despre aceste sisteme ale corpului înapoi pacientului, acesta putând învăța, ulterior, cum să le schimbe în bine. În ceea ce privește neurofeedbackul, în mod specific, se folosesc electrozi care se plasează pe scalp pentru a măsura cantitatea de unde cerebrale și tiparele create de acestea pe toată suprafața creierului.
Există cinci tipuri de unde cerebrale:

- *Undele cerebrale delta* (cu o frecvență de 1-4 oscilații pe secundă): unde cerebrale foarte lente, care se produc mai ales în timpul somnului.
- *Undele cerebrale theta* (cu o frecvență de 5-7 oscilații pe secundă): unde cerebrale lente, care apar când visăm cu ochii deschiși, în timp ce ne relaxăm sau în timpul stărilor crepusculare („twilight states").
- *Undele cerebrale alpha* (cu o frecvență de 8-12 oscilații pe secundă): unde cerebrale ce apar în timpul stărilor de repaus.
- *Undele cerebrale caracteristice ritmului senzorio-motor (RSM)* (cu o frecvență de 12-15 oscilații pe secundă): unde cerebrale ce apar în timpul stărilor de relaxare focalizată.
- *Undele cerebrale beta* (cu o frecvență de 13-24 de oscilații pe secundă): unde cerebrale rapide, care se produc în timpul stărilor de concentrare sau de activitate mentală.

Cercetătorii au descoperit că oamenii pot învăța, prin antrenament, să își modifice starea undelor cerebrale. Înainte de a derula ședințele de neurofeedback în cabinetele noastre, pacienții sunt supuși, de obicei, unei tomografii SPECT sau unei investigații EEG cantitative care să

ajute la dirijarea tratamentului. La foștii jucători NFL pe care i-am tratat am observat deseori un exces de unde lente (delta și theta) și o activitate prea restrânsă cu unde rapide (beta) la nivelul părții frontale a creierului. Mulți dintre atleții noștri au perceput neurofeedbackul ca pe o modalitate de a-și antrena mintea și creierul și l-au considerat foarte util.

Ray și Nancy: o poveste a speranței continue

Ray White a venit să ne consulte în cadrul studiul NFL. A jucat în poziția „line-backer" pentru San Diego Chargers, la începutul anilor '70. Un rol important în conturarea motivației sale de a participa la acest studiu l-a jucat soția sa, Nancy, care fusese diagnosticată recent cu demența lobului temporal frontal și pe care ne-a rugat să o evaluăm alături de el. Era supărat pe medicul care stabilise diagnosticul pentru că îi spusese că într-un an ea nu va mai ști cine este el.

Evaluarea lui Ray a pus în evidență existența unor traumatisme cerebrale, așa cum s-a întâmplat în cazul majorității jucătorilor NFL implicați în studiu, plus faptul că era supraponderal. Tomografiile lui Nancy, însă, erau dezastruoase. Prezenta o activitate puternic redusă în partea din față a creierului, ce confirma diagnosticul de demență a lobului temporal frontal.

Ședința de feedback în care le-am arătat tomografiile a fost extrem de emoționantă atât pentru Ray și Nancy, cât și pentru mine. Aveam deja suficientă experiență care demonstra că puteam să îl ajutăm pe Ray. Dar nu se cunoaște niciun tratament eficient pentru demența lobului temporal frontal. Tendința mea în astfel de cazuri este să încerc tot posibilul pentru a încetini sau inversa procesul de demență. Și, evident, nu funcționează tot timpul. În cazul de față, le-am spus celor doi că era esențial să se angajeze imediat într-un program sănătos pentru creier, să mănânce corect, să nu mai consume alcool, să își ia suplimentele și să facă mișcare, iar lui Nancy i-am recomandat, în plus, TOHB și neurofeedback. I-am spus, de asemenea, lui Ray că trebuie să se apuce de slăbit.

După zece săptămâni, i-am revăzut pentru o primă consultație de verificare.

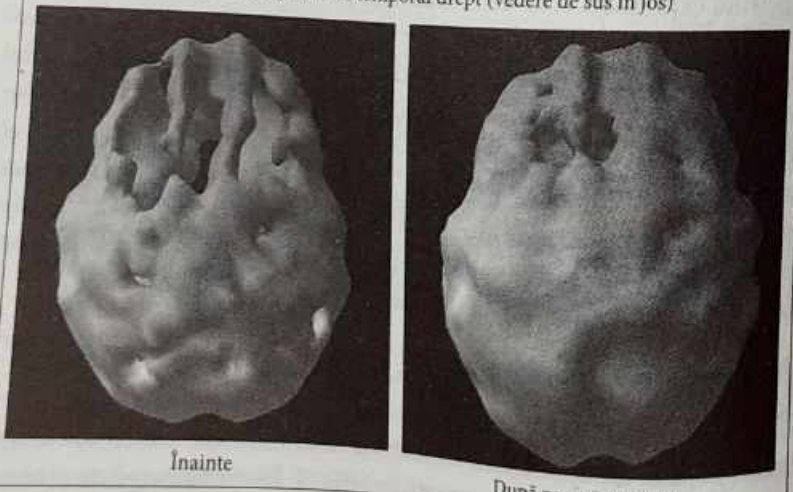
Eram o epavă emoțională în acea zi. În ora dinaintea venirii lor tocmai aflasem că munca mea cu tomografiile SPECT fusese atacată într-o revistă

medicală de psihiatrie de doi doctori de la Universitatea din Texas Southwestern. Nu eram supărat că alți doctori îmi contestau activitatea. Eram deja obișnuit cu asta. Eram supărat că editorul revistei le putea permite oamenilor să scrie minciuni despre mine fără măcar să-mi arate și mie articolele înainte de publicare. Simțeam că modul în care procedase era lipsit de etică. Tocmai închisesem telefonul, după un schimb de replici încins cu editorul, când dr. Willeumier mi-a dat fișa de observație a lui Nancy. Eram atât de supărat încât tremuram, ceea ce mi se întâmplase poate doar de două ori în viața adultă. În perioada respectivă găzduiam cinci medici din Canada care aplicau și ei rezultatele muncii noastre cu tomografiile SPECT asupra pacienților lor. Trebuia să mă adun.

Am respirat profund de zece ori și mi-am spus că trebuie să mă concentrez. După ce m-am calmat am deschis fișa de observație a lui Nancy, neputând crede ce vedeam. Tomografia sa de verificare dezvăluia o ameliorare considerabilă a stării sale. Le-am arătat-o și medicilor care erau în vizită și aceștia au fost, la rândul lor, uimiți. Am proiectat tomografia pe monitorul imens din cabinetul meu. Era clar că, după numai zece săptămâni, creierul lui Nancy își revenea.

Nancy îmi urmase toate recomandările, mâncând corect, luând suplimente și eliminând alcoolul și avusese deja 40 de ședințe cu oxigen hiperbaric și 16 ședințe de neurofeedback. Își îmbunătățise starea în mod vizibil.

Nancy: Demența lobului temporal drept (vedere de sus în jos)



Înainte

După zece săptămâni

Memoria și funcțiile sale cognitive se ameliorașeră, nivelul de îngrijire personală era mai bun și se descurca mai bine cu îngrijirea casei. Ray glumea că trebuia să o luăm mai ușor, fiindcă în curând avea să ajungă mai deșteaptă decât el. El, la rândul său, pierduse 14 kg! A spus că motivația sa era să își ajute soția. Dacă el făcea tot ce îi recomandasem, la fel avea să facă și ea. Trebuia să treacă prin asta împreună, ca un cuplu. Câteodată motivația izvorăște din iubire. Ray o iubea pe Nancy.

Am observat că, de fiecare dată când îmi este atacată munca, apar mereu o serie de cazuri care mă țin focalizat pe importanța acesteia. E ciudat cum se întâmplă astfel.

Aceste studii au fost realizate în februarie-mai 2010. Până în acest moment, când scriu această carte, am consultat-o pe Nancy la fiecare două luni de atunci; acum, după 18 luni de la prima întâlnire, Nancy își menține realizările. A beneficiat de aproape 200 ședințe de terapie cu oxigen hiperbaric și continuă să-și ia suplimentele și să facă ședințele de neurofeedback. Mănâncă sănătos, nu se atinge de alcool, face surf de trei-patru ori pe săptămână, merge la sală și a început recent să ia lecții de canto. Sunt uimit de acest cuplu. Sunt conștient, de asemenea, că acest program nu poate da rezultate pentru toți cei diagnosticați cu demență. Nu toată lumea are un creier care să răspundă atât de bine și nu toți își permit toate tratamentele pe care le-a făcut Nancy. Dar cred sincer că ar trebui să aplicăm aceste tehnici unui număr mult mai mare de persoane pentru a le ajuta cât mai bine posibil să se refacă. Cu siguranță că, dacă soția sau mama mea ar fi în locul lui Nancy, le-aș recomanda exact același program.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI PENTRU INVERSAREA DEGRADĂRII CEREBRALE

1. Ori de câte ori apare un semn de deteriorare cerebrală, conștientizează-l ca fiind urgent și acționează pentru a reface și optimiza funcționarea creierului.
2. Chiar și numai procesul de îmbătrânire cerebrală provoacă reducerea circulației sanguine la nivelul creierului. Pe măsură ce înaintăm în vârstă,

creierul nostru devine mai vulnerabil, având astfel nevoie de mai multă protecție.

3. Apelează la imagistica cerebrală și la testele neuropsihologice pentru a înțelege punctele vulnerabile specifice și deficiențele creierului tău. Nu poți schimba ceea ce nu măsori.
4. Încetează imediat orice este nociv pentru creierul tău.
5. Angajează-te imediat într-un program pentru sănătatea cerebrală.
6. Loviturile la cap suferite în trecut, de la căzăturile de la locul de joacă suferite la vârsta de cinci ani, până la contuziile suferite din cauza practicării unor sporturi riscante sau a unor accidente auto îți pot afecta creierul. Analizează istoricul traumelor cerebrale pe care le-ai suferit din copilărie: ai experimentat vreo schimbare de stare de spirit sau de comportament, chiar și una ușoară, după o lovitură la cap? Notează-le. Dacă s-a întâmplat astfel, ar fi bine să iei în considerare o parte dintre acțiunile de reabilitare discutate în această carte.
7. Când comportamentul, emoțiile sau memoria încep să pună probleme, ai grijă să te întrebi de zece ori dacă nu cumva ar putea vreo lovitură din trecut să fie una dintre cauze.
8. Anxietatea, depresia, problemele de atenție, obsesivitatea, problemele de memorie și nivelul scăzut de energie sunt doar câteva dintre simptomele care ar putea fi legate de contuzii sau traumatisme cerebrale suferite în trecut.
9. Un element surprinzător al rezultatelor obținute în timpul studiului NFL și scanărilor cerebrale realizate pe parcursul acestuia este faptul că activitatea redusă a cerebelului era o problemă frecvent întâlnită. Acesta reprezintă o zonă din spatele creierului și este centrul său de coordonare. Cele mai bune activități pentru îmbunătățirea stării cerebelului sunt dansul, tenisul de masă, jongleria, scrierea cursivă de mână și caligrafia.
10. Dacă fiul sau fiica ta vor juca vreun sport de contact, în ciuda tuturor pericolelor, verifică programul în care îl vei înscrie și susține aplicarea măsurilor de protecție cerebrală. 74% din traumatismele cerebrale se produc în timpul orelor de practică. Programele de fotbal școlar ar putea elimina în mare măsură astfel de traumatisme și contuzii prin limitarea situațiilor de contact între cap și corp din timpul antrenamentului săptămânal. Datorită cercetărilor care au fost publicate pe teme asemănătoare acesteia și publicității care se difuzează pe sema contuziilor, din ce în ce mai multe școli acordă o atenție sporită siguranței cerebrale în practicarea sporturilor de contact.

11. Multe dintre persoanele care s-au antrenat din greu sau au practicat diverse sporturi la un nivel înalt în tinerețe și-au tranformat mușchii în grăsime în momentul în care au renunțat la antrenamentele intense. Greutatea excesivă poate cauza prin ea însăși o slăbire a funcțiilor cognitive. Adu-ți aminte: „Pe măsură ce greutatea ta crește, dimensiunea creierului tău se reduce." Angajarea într-un program de slăbit îți poate îmbunătăți funcționarea creierului.
12. Apneea în somn asociază adesea obezitatea. Fiindcă poate mări riscul de demență, aceasta trebuie tratată. Pierderea kilogramelor în plus poate fi de ajutor, dar ar fi bine să faci și un test de somn și să consulți un specialist în domeniu.
13. Vestea bună este că poți inversa procesul de îmbătrânire a creierului și chiar ameliora deterioarea survenită în urma traumatismelor cerebrale printr-un program sănătos pentru creier, chiar dacă trauma respectivă s-a produs cu mulți ani în urmă.
14. Elementele de bază ale reabilitării cerebrale sunt nutriția optimă, mișcarea, exercițiile speciale de coordonare, lecțiile de slăbit (dacă sunt necesare) și suplimentele, precum uleiul de pește și formula noastră specială Brain and Memory Power Boost.
15. Mulți dintre pacienții mei au optat pentru TOHB, terapie care s-a observat că îmbunătățește irigarea cu sânge a creierului. Am fost impresionat de-a lungul anilor de capacitatea acestei terapii de a îmbunătăți circulația sanguină cerebrală pentru creierele afectate de traume. Dacă ai suferit vreo lovitură la cap în trecut ar fi bine să iei în considerare ședințele de terapie în camerele hiperbare, disponibile în prezent în multe orașe.
16. Am folosit, de asemenea, cu mult succes, neurofeedbackul pentru a ajuta la inversarea deteriorării cerebrale, această formă de terapie utilizând electrozi pentru a măsura activitatea electrică a creierului. Prin instruire și antrenament ne putem învăța pacienții cum să-și schimbe activitatea cerebrală și să-și modifice în bine undele cerebrale.
17. Exercițiile de gimnastică cerebrală pot ajuta la refacerea creierului.
18. Suplimentele pentru stimularea funcționării creierului pot fi foarte utile pentru cei care fac eforturi pentru a-și repara și îmbunătăți abilitățile cognitive. Câteva dintre acestea sunt gingko și vinpocetina pentru intensificarea circulației sanguine; acetil-L-carnitina și huperzina A pentru sporirea producției neurotransmițătorului aceticolină; fosfatidilserina pentru a susține membranele celulelor nervoase; și NAC și

acidul alfa lipoic ca antioxidanți. (Am grupat toate aceste componente într-un singur stimulent: Brain and Memory Power Boost.)

19. Chiar dacă nu te-ai purtat bine cu creierul tău, am văzut foarte foarte multe persoane și-au putut recupera capacitatea de a funcționa corect printr-un program inteligent și sănătos.
20. Cel mai bun moment pentru a începe munca de inversare a deteriorării cerebrale este *acum*!

CAPITOLUL 9

Povestea celor doi Rick

Creează-ți o rețea de socializare sănătoasă, spre binele tuturor

Când persoanele preocupate de lucruri sănătoase își îmbunătățesc starea de sănătate, sănătatea prietenilor lor se îmbunătățește de asemenea.

RICK CORTEZ ESTE ARTISTUL GRAFIC care face toate show-urile mele de televiziune să arate nemaipomenit. Ne cunoaștem de ani buni. Rick are 31 de ani și este un om extrem de talentat, muncitor și drăguț. De când îl știu eu, în ultimii șapte-opt ani greutatea lui a crescut exponențial până la uriașa valoare de 159 kg. L-am încurajat să-și recapete sănătatea, dar nu îndemnul meu nu a avut cine știe ce rezultate. Apoi, la câteva săptămâni după ce am filmat ultima emisiune specială difuzată de televiziunea publică, mi-a scris scrisoarea de mai jos:

Dr. Amen,

Voiam să îți povestesc de o schimbare nemaipomenită care a avut loc în viața mea de la înregistrarea noii tale emisiuni speciale. În cele cinci sau șase săptămâni de la emisiunea live am pierdut 14 kg și numărătoarea continuă.

La momentul respectiv aveam 159 kg care atârnau pe scheletul meu. Mâncarea de fast-food era componenta de bază a alimentației mele, iar porțiile erau întotdeauna mari. În ciuda cantității enorme de mâncare pe care o înghițeam zilnic, tânjeam mereu după mai mult. Îmi plăcea la nebunie senzația de „high" care apărea odată cu cheesburgerii dubli pe care îi mâncam la cină și cu înghețata consumată ca desert.

După filmarea programului tău de televiziune, sincer, nu mă așteptam să am parte de vreo schimbare a stilului de viață. Mă cunoșteam prea bine — impulsiv, lipsit de voință și de rezistență...

Dar în zilele următoare, Marco, unul dintre colegii mei, s-a hotărât să aplice una dintre Soluțiile oferite de tine: „Ajută-i pe ceilalți, prin puterea exemplului, să devină mai supli, mai înțelepți și mai fericiți..." M-a întrebat dacă am putea să ne unim forțele și să ne ajutăm reciproc pentru a dezvolta un stil de viață sănătos, care să respecte principiile expuse de tine.

Mi-a arătat apoi niște fotografii făcute înainte și după ce un prieten al lui a reușit să dea jos mai multe kilograme decât aș fi putut spera vreodată să slăbesc (în jur de 70). Cheia către o asemenea reușită era schimbarea stilului de viață, nu o simplă dietă trecătoare.

Asta era tot ce-mi trebuia. Dintr-odată, nu mi se mai părea imposibil, ci ***inevitabil*** *— eram sigur că aveam să slăbesc.*

Cam peste un an din acest moment, voi ajunge la greutatea mea ideală. Dar nu mă grăbesc deloc — mă simt minunat pe drumul spre acest deziderat!

Îți mulțumesc că mi-ai inspirat colegul. În cazul meu, a fost elementul hotărâtor care m-a ajutat.

Rick

Ultima dată când îl văzusem, Rick pierduse 44 kg.

După părerea acestuia, Marco este genul de persoană căreia îi place să îi vadă pe cei din jur reușind, așa că după vreo săptămână de la ultima filmare a emisiunii mele speciale, i-a spus în treacăt: „Hei, și eu și tu am putea să dăm jos câteva kilograme. Ce zici, testăm împreună această Soluție Amen? Vrei să facem o încercare?" Rick nu avea nimic de pierdut, în afară de cele peste 70 kg în plus, așa că a fost de acord. „Faptul că aveam un prieten cu care discutam în fiecare zi despre progresul pe care l-am făcut, uneori chiar și numai pentru două-trei minute, a fost lucrul care a făcut diferența în cazul meu, menținându-mi vie motivația."

A trecut de jumătate în drumul său către greutatea dorită și nu numai că arată cu zece ani mai tânăr, dar și mersul i-a devenit mai iute și mai sigur, toată ființa lui iradiind un aer vizibil de încredere în sine. Ceea ce mă inspiră în această întâmplare este efectul de domino al influenței care s-a declanșat doar prin faptul că un prieten a încurajat un alt prieten. O persoană a pierdut aproape 70 kg și a devenit sursa de inspirație pentru Marco, prietenul lui Rick. Marco s-a îndreptat către Rick și iată-i acum pe amândoi culegând roadele ajutorului reciproc. Acum Rick își inspiră

familia, colegii de serviciu și pe toți cei care îi citesc povestea în această carte. Nu ne schimbăm în vid. Avem nevoie unii de alții.

În timpul unei vizite recente, Rick mi-a mai împărtășit câte ceva despre călătoria sa evolutivă: „Îmi amintesc cum au început să se pună kilogramele pe mine după ce am plecat de acasă (îndepărtându-mă de stilul sănătos de a găti al mamei mele) la facultate și am descoperit fast-foodul, nopțile albe și un stil de viață sedentar. În liceu, eram foarte activ și îmi plăcea să fac sport, dar specializarea și cariera pe care mi le-am ales impuneau multe ore petrecute în fața calculatorului. Sunt și un mare pasionat de filme, așa că, în loc să fac o plimbare sau un antrenament fizic după o zi de muncă, preferam să-mi iau la repezeală un cheesburger dublu pe post de cină și să mă așez apoi la un film, cu o cupă de Ben and Jerry's. Știai că o cutiuță din asta are 1000 de calorii? A luat în greutate toate aceste kilograme, în tranșe de câte cinci până la zece pe an."

Rick a continuat, povestindu-mi și despre faptul că ajunsese să-și piardă energia, dorința și capacitatea de-a face mișcare; a început să se plimbe și să danseze cu femeia minunată care îi era soție de patru ani (și care *adoră* să danseze!). Și-a angajat un antrenor personal în timpul unei încercări serioase de a slăbi, dar s-a trezit fiindu-i și mai foame, iar efortul cheltuit raportat la numărul de kilograme pierdute părea cu greu să merite schimbul. În cele din urmă, a început să se complacă într-o stare de suferință constantă în privința sănătății. „Sunt un tip vesel în general, dar în domeniul ăsta mi-am acceptat pur și simplu înfrângerea", a admis Rick.

De ce avem nevoie unii de alții

De ce ai vrea să recrutezi și alte persoane pentru a ți se alătura în efortul de a arăta și de a te simți mai bine? Pentru că te vor susține în inevitabilele momente vulnerabile. Victoria rezidă în numărul de persoane implicate și în posibilitatea de a beneficia de susținere constantă. Poți găsi prieteni, rude sau colegi de serviciu cu care să faci echipă sau să te alături comunității noastre online pe site-ul www.theamensolution.com.

Nu va fi niciodată prea mult să scot în evidență acest adevăr: Susținerea socială este unul dintre ingredientele cheie ale succesului! Numeroase studii au demonstrat că relațiile pozitive întăresc sănătatea și longevitatea, în timp ce lipsa conexiunilor sociale este asociată cu depresia, declinul

cognitiv și moartea timpurie. *În cadrul unui studiu care a implicat peste 300 000 de persoane, cercetătorii au descoperit că lipsa unor relații puternice s-a dovedit a fi responsabilă de creșterea cu 50% a riscului de moarte prematură din orice fel de cauză! În ceea ce privește sănătatea, riscul de a fi deconectat social este comparabil cu cel de a fuma 15 țigări pe zi și reprezintă o amenințare mai mare pentru longevitatea ta decât obezitatea sau lipsa mișcării.*

Ce anume face conexiunile sociale pozitive să fie atât de eficiente? Cercetătorii au descoperit că faptul de a face parte dintr-o comunitate unită ajută la diminuarea stresului cronic, care contribuie la apariția obezității, problemelor de memorie, bolilor de inimă, problemelor intestinale și de digestie, dereglărilor producției de insulină și la slăbirea sistemului imunitar. Când aparții unui grup de oameni care se susțin reciproc și au încredere unii în alții, hormonii de reducere a stresului sunt prezenți în cantități mari. Femeile, care se strâng laolaltă atât de natural pentru a discuta, povesti și a forma legături afective rămân adesea cu o stare euforică de pace după un timp petrecut împreună. Există studii care demonstrează că, atunci când acestea se apropie unele de altele, este eliberat hormonul încrederii — oxitocina. Dragostea interumană sănătoasă este un medicament care te ajută să trăiești mai mult. Un alt beneficiu al unor relații sănătoase este acela că, atunci când gândurile tale devin negative sau iraționale, prietenii sănătoși și familia îți vor da un feedback realist, pozitiv. Fără un feedback potrivit din partea celorlalți, suntem mult mai susceptibili să dăm crezare gândurilor negative, care contribuie la instalarea depresiei și slăbirea sănătății.

Genul de companie care trebuie păstrată

Cu cine îți petreci timpul este de asemenea important. Trebuie să fii selectiv, pentru că oamenii din jur îți afectează creierul, starea de spirit și sănătatea fizică. O serie de studii de specialitate susțin că dacă petreci timp cu oameni care nu au un stil de viață sănătos, obiceiurile lor tind să devină contagioase. Un alt studiu, publicat în *New England Journal of Medicine*, a descoperit că unul dintre cei mai puternici factori de influență în răspândirea bolilor este grupul de oameni cu care îți petreci timpul. Rezultatele cercetării au fost obținute pe baza informațiilor strânse de la peste 12 000 de persoane care au participat în cadrul acestui studiu de

cardiologie multigenerațional desfășurat din 1971 până în 2003. Astfel, s-a observat că, dacă o persoană avea un prieten care devenea obez, aceasta era supusă unei probabilități cu 57% mai ridicată de a deveni la rândul său obeză. Acest procentaj creștea la 171% dacă cei doi prieteni susțineau unul despre celălalt că ar fi foarte apropiați. Prietenia a apărut ca fiind cel mai puternic element corelativ: nu conta cât de departe locuiau unul de altul, întrucât distanța geografică s-a dovedit a fi un factor neglijabil. Înrudirea de sânge a fost, de asemenea, cotată printre cei mai importanți factori, inducând o probabilitate de 40% de a ajunge la obezitate pentru cineva al cărui frate (sau soră) era obez.

Studiul prezentat mai sus analizează efectul de rețea socială asupra problemelor de sănătate și punctează un aspect esențial: Sănătatea noastră este influențată considerabil de numeroși factori, iar modelele umane din jurul nostru nu se află cu siguranță printre cei mai puțin importanți. Influența puternică a prieteniei acționează bidirecțional. *Cercetătorii au descoperit, în egală măsură, că, atunci când persoanele preocupate de lucruri sănătoase își îmbunătățesc starea de sănătate, sănătatea prietenilor lor se îmbunătățește de asemenea.* Luând în serios informațiile din această carte, îți poți influența întreaga rețea de rude și prieteni. Dacă devii deschizător de drumuri pentru o sănătate mai bună în cercul tău de prieteni, aceștia vor avea și ei de câștigat. Autorul studiului afirmă: „Oamenii sunt interconectați, iar starea lor de sănătate stă sub semnul aceleiași conexiuni." Oamenii pot forma legături pentru a-și îmbunătăți sănătatea prin intermediul unor grupuri dedicate plimbărilor, bucătăriei sănătoase, meditației, învățării de lucruri noi și lista poate continua. Când petreci timp alături de persoane atente la sănătatea lor, este mult mai probabil să faci și tu la fel.

Atragerea celorlalți într-un stil de viață sănătos este un lucru reciproc avantajos. Te ajută și pe tine, îi ajută și pe ei. Atunci când ne recăpătăm sănătatea emoțională ca indivizi, relațiile cu cei din jur se îmbunătățesc în consecință; la fel se întâmplă și cu sănătatea fizică. Dacă devenim mai sănătoși din punct de vedere fizic, acest lucru tinde să fie contagios, iar relațiile noastre se îmbunătățesc ca urmare a unei activități fizice mai intense, a unei alimentații mai bune, a faptului că ne simțim mai bine și a aspectului întinerit. Ce dar minunat de primit, oferit și împărtășit!

În urma unui studiu suedez de mare amploare, care a implicat persoane cu vârsta de 75 de ani sau mai mult, s-a ajuns la concluzia că riscul de demență era mai redus la cei ce beneficiau de o mare varietate de contacte plăcute cu prietenii și rudele.

Biserica, colegii de serviciu, școala, spitalul sau familia îți sunt prieteni sau complici?

Știai că în cadrul spitalului Cleveland Clinic, cunoscut pentru tehnologiile medicale inovative de care dispune, se află unul dintre cele mai aglomerate restaurante McDonald's pe metru pătrat? Nu te șochează acest fapt ca fiind un evident conflict de interese? În perioada în care am început să scriu această carte am însoțit-o pe soția mea la o consultație pe care o avea programată la endocrinologul său. Acesta avea boluri pline cu bomboane și biscuiți în camera de așteptare. Permiteți-mi să explic situația. Oameni bolnavi merg la medic sau la o clinică medicală binecunoscută și sunt invitați să se înfrupte în voie cu produse alimentare care îi îmbolnăvesc mai tare. De necrezut! În ultimii zece ani, focalizându-mi din ce în ce mai mult munca asupra legăturii dintre sănătatea fizică și cea emoțională, am realizat că multe școli, firme, spitale și biserici și-ar putea face mult mai bine datoria față de persoanele pe care le servesc.

În luna august a lui 2010 am mers cu familia la o biserică din apropierea locuinței noastre și rămăsese ca eu să păstrez locuri pentru toată lumea, în timp ce soția mea o ducea pe fiica noastră la slujba pentru copii. Iată pe lângă ce am trecut mergând spre altar:

Gogoși de vânzare în scopuri caritabile
Șuncă și cârnați prăjindu-se pe grătar
Hot dogs gata de a fi mâncați după slujbă.

În timp ce mă îndreptam spre locurile găsite, preotul tocmai discuta despre festivalul înghețatei pe care biserica îl avusese în seara din urmă.

Mă simțeam atât de frustrat încât, când soția m-a găsit în biserică, tocmai tastam ceva pe telefon, lucru care îi displace cu desăvârșire și care a făcut-o

să-mi arunce o privire cum numai o soție poate: *De ce te joci cu chestia aia în biserică?* Apoi i-a arătat ce scrisesem:

Du-te la biserică... ia-ți gogoși... cârnați... șuncă... hot dogs... înghețată. Nu-și dau seama că trimit oamenii în rai mai devreme!

Aproape oriunde am merge există dovezi că multe dintre instituțiile ce funcționează în societatea noastră, inclusiv școlile publice, bisericile și sălile de așteptare ale medicilor, în orice caz bine intenționate, ne fac rău cu mâncarea pe care ne-o oferă. Trebuie să existe o cale mai bună. Bisericile, firmele, școlile, spitalele și toate instituțiile noastre sociale au potențialul de a ne influența puternic sănătatea și de a ne pune în legătură cu acel gen de rețea de sprijin care să ne conducă spre succes. Trebuie să ne străduim mai mult pentru a face lucrul acesta să se întâmple.

Din punctul meu de vedere, biserica era instituția cel mai potrivită pentru a începe o campanie în acest sens. L-am rugat pe Dumnezeu să mă folosească pentru a ajuta la schimbarea locurilor în care Îl slăvim. Casa lui Dumnezeu, indiferent de religie, nu ar trebui să fie un spațiu care ajută la propagarea bolilor.

Două săptămâni mai târziu, pastorul Steve Komanapalli de la biserica Saddleback mi-a telefonat. Saddleback este una dintre cele mai extinse biserici din America, cu aproape 30 000 de membri și zece campusuri în toată jumătatea de sud a Californiei. Pastorul Steve este asistentul personal al lui Rick Warren. Acesta este pastorul senior de la Saddleback și autorul cărții *The Purpose Driven Life*, care s-a vândut până acum în toată lumea în peste 35 de milioane de exemplare. În timpul alegerilor prezidențiale din 2008, pastorul Warren și biserica Saddleback au găzduit un forum civil, avându-i ca invitați pe senatorii John McCain și Barack Obama. Tot pastorul Warren a fost cel care a ținut rugăciunea de deschidere la adresa inaugurală din 2009 și a apărut pe coperta revistei *Time* cu titlul „America's Most Powerful Religious Leader Takes On the World"[1]. Influența sa pozitivă a depășit granițele confesionale și politice.

Steve m-a întrebat dacă aș vrea să vorbesc cu pastorul Warren despre o nouă inițiativă la biserica Saddleback, care se va numi „Decade of Destiny". Personalul planifica o campanie care avea să dureze zece ani și

[1] „Cel mai puternic lider religios al Americii ia lumea în primire". (*n. trad.*)

avea în vedere însănătoșirea fizică, emoțională, cognitivă, financiară, vocațională și relațională a bisericii. Aș fi de acord să ajut la punerea în practică a inițiativei de a ajuta oamenii care mergeau la biserica Saddleback să aibă un creier și un corp mai bun?

Eram puțin șocat de cât de repede mi se răspunsese la rugăciunea rostită cu două săptămâni în urmă. Steve mi-a fixat o întâlnire cu Rick.

Am descoperit în pastorul Warren o persoană caldă și prietenoasă. Râdea ușor. Dar avea un țel serios: să-și ajute enoriașii (inclusiv pe el însuși) să devină mai sănătoși pe toate planurile. Dacă dădea roade la Saddleback, spera să poată extinde programul în bisericile din toată lumea (Saddleback are conexiuni cu 4000 de biserici de pe tot globul), așa cum procedase cu inițiativele pe care le mai organizase până atunci. Pentru a îmbunătăți starea de sănătate a parohiei sale, pastorul Warren a adunat o echipă de experți. Recrutase deja medici cunoscuți și autori bine vânduți ca Mehmet Oz (chirurg cardiolog) și Mark Hyman (specialist în medicină funcțională). Spera că eu aș putea să ofer consultanță pe probleme de sănătate cerebrală. I-am spus fără ezitare: „Poți conta pe mine! Chemarea ta este răspunsul la rugăciunile mele, căci am realizat de mult că este nevoie să schimbăm abordarea bisericilor." Sunt creștin de mic copil. Am crescut într-o comunitate romano-catolică, am fost băiat de altar, am servit la altar în timpul slujbelor cât am fost în Armata Statelor Unite ca tânăr soldat, și am învățat la un colegiu creștin și la o școală medicală creștină. Mă simțeam ca acasă în acest proiect.

În timpul coversației, pastorul Warren m-a întrebat: „Ce pot face pentru a-ți mulțumi că ne ajuți?" Tocmai mă pregăteam să filmez show-ul de televiziune *The Amen Solution: The Brain Healthy Secrets to Being Thinner, Smarter and Happier* și l-am întrebat dacă ar putea să-mi strângă un auditoriu pentru repetiții. „Fără nicio problemă", mi-a răspuns și am fixat o întâlnire pentru săptămâna următoare. Pastorul Warren m-a întrebat, apoi, dacă ar putea să-mi ia un interviu la sfârșitul filmării de probă, pe care să-l difuzeze la deschiderea porției de sănătate a programului „Decade of Destiny". Am acceptat cu promptitudine.

În ziua înregistrării trebuia să mă întâlnesc cu pastorul Steve în persoană în afara centrului media. Datorită moștenirii sale de indian din est, avea pielea de culoarea unei cafele cu lapte intense. Ochii săi închiși la culoare erau plini de bunătate, iar râsul cald și spontan. Mi-a plăcut din prima

clipă. Avea, însă, 1,70 m și aproape 140 kg, ceea ce m-a făcut să sper că munca pe care o voi depune îl va ajuta și pe el să se însănătoșească.

Mâncarea din camera verde a bisericii pastorului era cumplită. Avea bomboane, sucuri acidulate, brioșe și prăjituri. L-am întrebat pe Steve dacă aveau de gând să omoare pastorii cu mâncarea pe care le-o ofereau. A râs și mi-a spus: „Dacă ți se pare că astea sunt rele, să știi că în fiecare duminică dimineața organizez pentru bărbați un grup de studiu al Bibliei în care le dau coaste la grătar ca răsplată pentru că au învățat versete din Biblie." Am început să înțeleg de ce Dumnezeu a răspuns rugăciunilor mele. Cu mentalitatea actuală despre atragerea sau recompensarea enoriașilor cu junk food, aveam impresia că un infarct uriaș era pe punctul de a se produce din moment în moment. Am realizat, de asemenea, că schimbarea acestei mentalități nu va fi *deloc* ușoară.

Amfiteatrul bisericii era un loc excelent în care să îmi exersez noul show, iar auditoriului i-a plăcut foarte mult programul. După aceea, m-am întâlnit cu pastorul Warren, un om impresionant, atât ca statură, cât și ca greutate. În acea perioadă, eram în mijlocul studiului NFL, așa că eram deja obișnuit să mă aflu pe lângă oameni de 2 m și 140 kg, dar Rick nu arăta deloc sănătos și debordând de energie. Arăta obosit și bolnav.

Imediat ce am început interviul, Rick mi-a pus trei întrebări într-o succesiune rapidă. Una dintre ele se referea la experiența mea cu ADHD-ul (întrebările pe care le lansase atât de rapid căpătau sens acum). Am discutat despre stres și despre felul în care expunerea crescută la acțiunea acelui hormon al stresului numit cortizol duce la acumularea grăsimilor pe abdomen și la moartea celulelor din centrii cerebrali majori ai memoriei.

Apoi m-a întrebat de sindromul dinozaurului, despre care vorbisem în noul show de televiziune. I-am arătat un slide care zicea:

Sindromul dinozaurului
Corp mare. Creier mic. Specie pe cale de dispariție.

„Asta chiar mi-a atras atenția", mi-a spus Rick. "Ai putea explica mai în detaliu ce ai intenționat să transmiți?"
„Sigur", i-am răspuns. „«Sindromul dinozaurului» este o expresie pe care am inventat-o după ce am citit cercetarea dr. Cyrus Raji de la Universitatea din Pittsburgh care a explicat că, pe măsură ce greutatea ta crește, mărimea efectivă a creierului scade. Cercetătorii au descoperit că atunci

când persoanele evaluate aveau IMC-ul cuprins între 25-30, fiind considerate obeze, aveau un volum cerebral cu 4% mai redus, iar creierul lor arăta cu opt ani mai bătrân decât cel al unor persoane sănătoase. Când subiecții prezentau un grad mai avansat de obezitate, cu un IMC de peste 30 de unități, prezentau un volum al creierului mai redus cu 8% și un aspect cu 16 ani mai îmbătrânit decât cel al unor persoane sănătoase. Într-un studiu de verificare pe care l-a realizat echipa de cercetare a clinicii Amen, publicat în revista *Nature Obesity*, am descoperit că, pe măsură ce greutatea unei persoane crește, funcționarea cortexului prefrontal (CPF-ul), partea cea mai umană și mai rațională a creierului, se deteriorează."

„De asta predicile mele devin din ce în ce mai lungi?", a glumit Rick. Auditoriul a chicotit, iar noi am trecut mai departe, începând să discutăm despre motivație.

„Ce te impulsionează?", l-am întrebat pe Rick. „De ce te ocupi de această nouă inițiativă?"

Răspunsul lui a fost foarte precis. „Aș vrea ca următorii zece ani să reprezinte cel mai bun deceniu din punctul de vedere al sănătății, atât pentru mine, cât și pentru biserică."

Am discutat apoi despre dieta lui. A deschis singur subiectul: „Nu mi-e foame până la două după-amiaza. Pot rezista până la amiază în fiecare zi a săptămânii, dar după aceea mă cuprinde foamea și mănânc foarte mult până noaptea târziu."

„Trebuie neapărat să renunți la tiparul acesta alimentar", i-am spus. „Nenumărate studii au demonstrat că persoanele care iau micul dejun au șanse mai mari de a slăbi și de a se menține la greutatea atinsă astfel. Luând mese și gustări regulate, îți poți stabiliza fluctuațiile nivelului glicemic pe parcursul întregii zile. O glicemie stabilă îndepărtează poftele și nu ajută numai la pierderea kilogramelor în plus, ci este benefică și pentru capacitatea de concentrare, memorie și abilitățile de luare a deciziilor."

Interviul decursese într-un mod distractiv și plăcut până în acel punct. Dar apoi părea să fi luat o turnură ciudată. Rick m-a rugat să îi ofer auditoriului câteva sfaturi pentru sănătatea creierului.

„Nu e nimic magic", am spus. „E pură matematică. Dacă vrei să fii sănătos, nu poți să mănânci prea multe calorii, iar cele pe care le alegi trebuie să fie de bună calitate. Altfel, creierul și corpul tău vor da faliment. Ți-am trimis un mail acum ceva timp, în care îți spuneam că dacă vrei cu adevărat să-ți ajuți enoriașii să își îmbunătățească starea de sănătate, ai putea

începe prin a afișa conținutul caloric și nutrițional pentru alimentele care se servesc la Saddleback. Având în vedere că nu am primit niciun răspuns de la tine, am presupus că nu erai prea încântat de idee."

Din acel moment, mi s-a părut că Rick a început să devină irascibil în prezența mea. „Ți-am citit e-mailul și m-am gândit: «O, da, e o idee nemaipomenită… Am să devin maniacul sănătății și Gestapo-ul regimului alimentar la Saddleback»."

„Acesta ar fi unul dintre lucrurile cele mai pline de dragoste pe care le poți face pentru biserica ta", i-am replicat. „Dar trebuie să asimilezi conceptul la un nivel emoțional profund, să conștientizezi că dacă mănânci în exces nu ești un bun cârmaci al corpului tău. Văd că trebuie să facem puțină terapie pe tema asta."

„Dar am construit biserica asta cu ajutorul gogoșilor!", a exclamat el.

Acum eram de-a dreptul îngrozit. Reacția lui m-a ajutat să îmi explic rezultatele unui studiu de cercetare realizat la Universitatea Northwestern, care informa că cei care participă frecvent la activitățile religioase sunt supuși unei probabilități considerabil mai mari de a deveni obezi înainte de a ajunge la vârsta mijlocie. Organizarea tradițională a meselor la care fiecare contribuie cu ceva, a întâlnirilor de socializare la o înghețată, a micului dejun cu clătite, a cinelor cu spaghetti și gogoși pentru a-i determina pe oameni să petreacă mai mult timp la biserică nu este cu siguranță un lucru bun pentru creier, trup și suflet. Când creierul tău este bolnav, sufletul nu poate fi în starea lui cea mai bună. Trebuie să devenim creativi în a oferi activități sociale alternative și o hrană mai sănătoasă în biserici.

Am plecat de la interviu cu o stare de neliniște. Rick cerea ajutor, dar părea în același timp refractar la acesta, la fel cum au reacționat multe dintre persoanele dependente pe care le-am tratat când le-am confruntat cu adevărul. „E doar parte din proces", mi-am spus în sinea mea. „Ai răbdare!"

Planul lui Daniel de a schimba starea de sănătate a lumii prin biserici

În următoarele trei luni, am conceput, împreună cu personalul de la biserică și cu ceilalți medici, „Planul lui Daniel", denumit după profetul din Vechiul Testament care a refuzat să mănânce hrana nesănătoasă oferită de rege.

În primul capitol al Cărții lui Daniel (1:3-16), lui Daniel și celor trei prieteni ai săi aflați în robie, Shadrach, Meshach și Abednego, precum și altor bărbați tineri, li s-a ordonat să se înfrupte din mâncărurile și vinurile bogate din bucătăria regelui. Daniel și prietenii săi erau hotărâți să nu se murdărească cu astfel de hrană și băutură. Daniel l-a rugat pe șeful servitorilor, Melzar, să îi dea permisiunea de a nu consuma acele alimente inacceptabile. Dar Melzar l-a implorat pe Daniel să facă ceea ce i se cerea, ca el, Melzar, să nu fie decapitat pentru că s-a întors împotriva ordinelor regelui de a-i hrăni pe acești tineri cu aspect malnutrit.

Daniel i-a propus atunci lui Melzar această provocare: „Te rugăm, fă o încercare. Lasă-ne să mâncăm zece zile numai legume și apă. La sfârșitul celor zece zile ai să vezi cum o să ne simțim în comparație cu ceilalți tineri bărbați care mănâncă din bucătăria regelui. Și vei decide apoi în funcție de ceea ce ai să crezi atunci."

Melzar a acceptat provocarea lui Daniel și i-a pus la încercare timp de zece zile. La sfârșitul lor, Daniel și prietenii lui arătau mai sănătoși și mai bine hrăniți decât tinerii care mâncau mâncarea impusă de rege. Așa că, după aceea, Melzar le-a dat să mănânce numai legume în locul alimentelor și vinului pe care le primeau ceilalți. Dumnezeu le-a dat acestor patru bărbați o capacitate neobișnuită de a înțelege fiecare aspect al literaturii și înțelepciunii. Daniel și prietenii lui arătau mai bine și aveau o minte mai pătrunzătoare decât ceilalți.

„Planul lui Daniel" este un program de 52 de săptămâni, ce implică un grup restrâns de persoane, menit să ajute la însănătoșirea membrilor bisericii. Grupurile mici reprezintă ingredientul secret al bisericii Saddleback, în cadrul său membrii obișnuind să se întâlnească săptămânal timp de o oră sau două la cineva acasă sau la un restaurant pentru a studia o anumită temă, ca de exemplu o anumită carte din Biblie. Este ingredientul secret pentru că sprijinul comunității și al societății reprezintă elementul-cheie pentru orice schimbare desăvârșită. Nu poți reuși de unul singur. Aceste mici grupuri întăresc angajamentele și procesul de învățare și oferă încurajare și susținere emoțională continuă. Saddleback cuprinde aproape 5000 de grupuri de dimensiuni mici, iar planul era să folosim acest format pentru a maximiza rezultatele și a ajuta membrii întregii comunități să devină mai sănătoși. Profetul Daniel a avut propriul grup de susținători cu care împărțea aceleași opinii și tu ar trebui să ai la fel.

O serie de cercetări de specialitate demonstrează că persoanele cu cel mai înalt nivel de activitate socială suferă, în anii vârstei de aur, doar un sfert din declinul mintal al celor care nu au deloc activitate socială..

În noiembrie și decembrie, pastorul Warren le-a vorbit foarte mult enoriașilor despre „Planul lui Daniel". Pe 12 decembrie, avându-ne alături pe mine și soția mea, Tana, Rick le-a spus celor din biserică că îi așteptă să înceapă programul de sănătate de pe 1 ianuarie. Eram atât de încântat de progresul pastorului și al bisericii! Dar a mai spus ceva, apoi, care m-a dezorientat complet.
„Dar până pe 1 ianuarie puteți mânca orice vreți!"

M-am uitat la soția mea Tana fără să-mi vină să cred ce auzeam. Dacă aș fi avut o roșie, cred că aș fi aruncat-o în el. Ca un lucru să se schimbe cu adevărat, noul comportament nu se poate produce într-un anumit moment stabilit pe parcurs. Trebuie să înceapă acum, nu cândva în viitor. La scurt timp după slujbă, am avut o discuție cu Rick despre comentariul pe care îl făcuse. A înțeles aproape imediat ideea. „Deci, vrei să spui că ceea ce am făcut e ca și cum i-aș fi spus unui tânăr că, dacă tot e pe punctul de a se căsători, ar trebui să mai aibă câteva aventuri înainte de a face legământul."
„Exact", l-am aprobat eu. „Dacă oamenii își doresc cu adevărat să se schimbe, *acum* este momentul cel mai bun pentru a începe, nu mâine, nici luni, nici pe 1 ianuarie."

De Crăciun, i-am cumpărat lui Rick o primă ediție a parabolei lui C.S. Lewis, *Marele divorț*, o carte minunată despre schimbări durabile. Am subliniat următorul pasaj: „Progresul gradat nu folosește la nimic... Acest moment conține toate momentele." Pentru ca o schimbare să se producă, trebuie să ai simțul urgenței, *în acest moment, exact acum*. De aceea multe persoane se hotărăsc să aibă grijă de sănătatea lor după un atac de cord sau după ce au fost diagnosticați cu cancer. Sper ca tu să nu ai nevoie de o criză pentru a începe să acorzi atenție sănătății tale și că valoarea posibilității de a evita o criză reprezintă o motivație emoțională suficient de puternică pentru tine.

Rick

Înainte

Mai puțin cu 23 kg după ce a urmat Planul lui Daniel vreme de 10 luni

Lansarea oficială a „Planului lui Daniel" a avut loc pe 15 ianuarie 2011, în cadrul unei mari întruniri ținute la biserica Saddleback. A fost un eveniment extrem de popular, biserica fiind nevoită să refuze mii de persoane. Entuziasmul era palpabil. Concepuserăm un curriculum sănătos pentru creier, 9200 de persoane înscriindu-se pentru a putea participa la studiul nostru de cercetare. Pe atunci, pastorul Rick cântărea 133 kg. Până la cea de-a treia reuniune, ținută în octombrie, Rick dăduse jos 23 kg și scăzuse cu 25 cm în talie, arăta mai sănătos și... cu zece ani mai tânăr! Le-a împărtășit membrilor bisericii că secretele sale includ:

1. Concentrarea zilnică asupra motivației sale și hotărârea de a vedea sănătatea fizică și emoțională ca pe o formă de disciplină spirituală. Repeta adeseori acest verset din Noul Testament: „Sau nu știți că trupul vostru este templu al Duhului Sfânt care este în voi, pe care-L aveți de la Dumnezeu și că voi nu sunteți ai voștri? Căci ați fost cumpărați cu preț! Slăviți, dar, pe Dumnezeu în trupul vostru și în duhul vostru, care sunt ale lui Dumnezeu." (1 Corinteni 6: 19-20)
2. Ținerea unui jurnal alimentar ca să știe mereu ce mănâncă. A recunoscut că acest obicei a reprezentat un adevărat semnal de alarmă pentru el.

3. Consumul de apă din belșug, pe tot parcursul zilei.
4. Somnul suficient și de calitate. Înainte de a ne cunoaște, Rick petrecea o zi sau două pe săptămână stând treaz toată noaptea, fără să doarmă deloc. Nu a știut niciodată că era o problemă, dar cercetările în acest sens sugerează că, atunci când oamenii dorm mai puțin de șase ore pe noapte, creierul lor este mai slab irigat cu sânge, ceea ce atrage după sine intensificarea poftelor și tendința de a lua decizii mai proaste. Alte cercetări în domeniu sugerează că privarea de somn determină oamenii să fie de un optimism extrem, lipsit de realism și să se anajeze, astfel, în comportamente mai riscante. Pentru a te simți și a arăta mai tânăr este esențial să realizezi că trebuie să dormi suficient, ceea ce înseamnă, în general, mai mult de șapte ore pe noapte.
5. Consumul caloriilor de bună calitate. Rick a renunțat la junk food și s-a concentrat doar asupra alimentelor de bună calitate. Le-a spus membrilor parohiei că a eliminat cele patru prafuri albe: cocaina (glumea), zahărul, făina albă și sarea. A scos gogoșile din dieta sa și își începe fiecare zi cu un mic dejun sănătos. A început să ia mese și gustări în porții mai mici, pe tot parcursul zilei. A încetat să-și mai bea caloriile (mai ales sub formă de sucuri acidulate) și să mai folosească îndulcitori artificiali și a eliminat pâinea, pentru că se transformă imediat în zahăr când ajunge în organism. Mâncând astfel și-a limitat poftele. A început, de asemenea, să mănânce mai încet, pentru a se bucura mai mult de alimente și pentru a ajunge mai repede la senzația de sațietate.
6. Practicarea unei activități fizice regulate, ce include exercițiile de ridicare a greutăților și antrenamentele cardio. A reușit să fie mult mai consecvent cu ajutorul antrenorului său personal.
7. Consumul unor suplimente simple, cum ar fi complexele de multivitamine, uleiul de pește și vitamina D.
8. Faptul că trebuie să își țină la curent micul grup săptămânal cu evoluția sa.

Toate aceste componente au fost necesare ca planul să aibă succes și îți sunt necesare și ție pentru a arăta și a te simți mai tânăr, dar ingredientul secret care a făcut cu adevărat totul să funcționeze s-a dovedit a fi apartenența la un mic grup de susținere. *Când urmezi acest program împreună cu altcineva, cu familia, un grup de persoane de la biserică, de la serviciu sau din comunitatea din care faci parte, procesul de vindecare devine mult mai eficient.*

Nu am nicio îndoială că, alături de o echipă care să te sprijine și urmând programul prezentat în această carte, poți face și tu asta.

Ori de câte ori mă aflu în campusul Saddleback, aud nenumărate povești despre modul în care s-au schimbat viețile oamenilor care au aplicat principiile din această carte în cadrul unui grup de dimensiuni mici, unde oamenii se adunau săptămânal pentru a-și oferi sprijin reciproc. Oamenii pe care i-am întâlnit mi-au împărtășit:

„Am slăbit 10 (sau 20 sau 30 sau 40 sau 70) kg."

„Indicatorii sănătății mele au valori mult mai bune!"

„Nu mă mai doare capul! E incredibil. Luam analgezice prescrise de medic aproape zilnic, iar acum au trecut mai mult de două săptămâni fără durere și fără pastile!"

„Hainele îmi sunt largi și îmi vin din nou cele mai vechi."

„Părul care m-a albit își recapătă culoarea... cine ar fi crezut?"

„Starea mea de spirit este mult mai bună și mai stabilă."

„Astmul mi s-a mai ameliorat."

„Pentru că am eliminat zahărul, făina, sarea și alimentele procesate, mai am rareori câte o poftă și am ajuns să mănânc porții mai mici de alimente bogate în substanțe nutritive."

„Și soțul meu a slăbit 11 kg!"

„Tocmai am terminat chimioterapia. Toată lumea e uimită de câtă energie pot avea și cât de repede îmi crește părul la loc. Îmi întrec un prieten care este cu zece ani mai tânăr și nu are cancer. (Nu aplică programul.)"

„Fața mea arată nemaipomenit; este remarcabil cât de mult mi s-a îmbunătățit aspectul pielii."

„Nu mai mănânc produse din grâu de șase săptămâni și nu mai sufăr de reflux gastric."

„98% din durerile mele de cap din timpul nopții au dispărut. Mă trezesc cu mintea limpede în loc să o simt încețoșată ca până acum."

„Nu mai am dureri în tot corpul, nici nu mă mai dor încheieturile sau mușchii dimineața."

„Nu mai trebuie să iau medicamente pentru reducerea tensiunii arteriale... și acum îmi concentrez eforturile să mă vindec de diabetul de tip 2 de care sufăr și să scap de medicamentele pentru reglarea colesterolului."

„Sunt diabetic. Acum glicemia mea este considerabil mai bună decât atunci când îmi adminstram insulină. Nu mai iau nimic acum."

„Durerile artritice (inflamatorii) sunt mai slabe și mai rare."
„Am pierdut 8 cm în talie și 10 cm în șolduri."
„Am un ten mai fin, mai sănătos, cu mai puțină acnee."
„Mă afectează mai puțin simptomele SPM."
„Mă bucur din plin de aventura de a descoperi noi alimente, de a găti noi mâncăruri și de a încerca lucruri noi la restaurant."
„Mi-a scăzut nivelul trigliceridelor; am cu 90% mai puține dureri articulare și nu mai trebuie să iau medicamentele acelea nocive! A, și pot să mă joc cu nepoții mei!"
„Este ciudat să spun asta în biserică, dar viața mea sexuală s-a îmbunătățit considerabil!"

Ingredientul secret în practică

Este duminică după-amiaza, iar Cindy, mamă singură a patru copii, angajată, supraviețuitoare recentă a cancerului, stă în bucătăria ei, înconjurată de alte câteva prietene. Toate lucrează cu normă întreagă și toate s-au hotărât să se însănătoșească împreună. Casa este plină de arome delicioase și de sunete de copii fericiți pe fundal. E clar că aceste femei se simt extraordinar gătind mâncăruri sănătoase pentru toată săptămâna care va urma. O prietenă pregătește caserole cu produse pentru un mic dejun sănătos și nutritiv pentru creier, care au fost preparate în tăvi pentru brioșe și care vor fi doar reîncălzite în zilele școlare sau lucrătoare aglomerate care vor urma. Sarcinile de lucru — cumpărăturile, planificarea meniurilor, gătitul, depozitarea mâncărurilor — sunt împărțite între ele, în funcție de preferințe. Ceea ce reprezentase înainte un volum enorm de muncă pentru aceste femei singure și cu serviciu este acum amuzant, iar timpul câștigat prin distribuirea efortului depus pentru asigurarea hranei le oferă răgazul necesar pentru a se odihni și a petrece mai mult timp cu copiii lor.

În timpul tratamentelor pentru cancer, lui Cindy i-au fost administrate medicamente steroidiene, ceea ce a făcut-o să se îngrașe cu 15-20 kg pe care corpul ei nu a fost în stare să le dea jos. De fapt, nu a reușit încă să-și detoxifieze organismul de toate medicamentele pe care le-a luat în timpul tratamentului. Pentru că nici ea, nici prietenele ei nu mai țin dietă, dar au un stil de viață sănătos, consumă acum alimente care îi ajută corpul să se vindece singur. A început să piardă în greutate, să-și recapete energia și să

o simtă pe vechea Cindy că revine la viață. Dar Cindy ar spune că tovărășia celorlalte femei este, de fapt, elementul care face diferența — nu numai prin faptul că a ajutat-o să pună în practică un nou mod de a mânca, ci și prin faptul că o susțin în menținerea schimbărilor. În plus, femeile se întâlnesc să discute și să se plimbe în fiecare săptămână, încurajându-se reciproc spiritual și emoțional.

Dee Eastman, o prietenă a clinicii Amen de mai bine de un deceniu și director al „Planului lui Daniel" la Saddleback, a împărtășit cu mult entuziasm povestea lui Cindy, alături de multe altele similare. După cum știi deja, să beneficiezi de susținere din partea unei echipe sau a unui grup reprezintă un element-cheie pentru a avea succes, dacă îți pănuiești să arăți și să te simți mai tânăr. Cercetările de specialitate dovedesc în mod clar că oamenii se schimbă cu greu în izolare; schimbarea are loc cel mai adesea în grupuri mici.

Dee a spus că se aștepta să vadă oamenii pierzând în greutate și căpătând un corp mai tonifiat, dar acum declară că: „Am fost extrem de impresionată de beneficiile colaterale pentru sănătate care tot apăreau și ne erau împărtășite într-un timp atât de scurt. În numai trei luni, cei care s-au angajat imediat în program, și-au făcut analizele de sânge și au început să pună în practică planul au început să observe că rezultatele lor medicale se îmbunătățesc radical. Mulți au putut renunța la medicamentele pentru tensiune și colesterol mărit. Alții au povestit că au început să poată dormi toată noaptea fără să aibă nevoie de stimulente pentru somn." Vede cu ochii ei ceea ce tot spun de ani de zile: „Mâncarea este medicament." (Pentru mai multe informații despre acest principiu, se poate revedea Capitolul 2.) Pe lângă valorile mai bune ale analizelor de laborator, Dee constată pe zi ce trece reducerea depresiei, diminuarea anxietății, calmarea stărilor de spirit schimbătoare. Recunoaște că asemenea schimbări impresionante, desfășurate într-un spectru atât de larg, nu s-ar fi putut produce fără ingredientul secret al susținerii reciproce găsite în cadrul unor grupuri mici sau al grupurilor de sprijin online.

Iată câteva observații despre dinamica pozitivă a schimbărilor pe care Dee le-a observat producându-se datorită oamenilor care și-au susținut prietenii să devină sănătoși și tineri din punct de vedere funcțional.

Sănătatea este încorporată în mod creativ în vizite și adunări sociale. Un grup activ, intergenerațional (unul dintre cupluri are „abia" 79 de ani)

se întâlnește ca să discute și să se plimbe de trei ori pe săptămână, iar în fiecare sâmbătă merg împreună la o sală din apropiere pentru o ședință de antrenament cardio intens. În timp ce se plimbă sau se antrenează, printre povestirile despre bucuriile și greutățile vieții, fac schimb și de rețete sănătoase și trucuri pentru bucătărie. Și-au dat seama că este posibil să relaționezi și să devii sănătos în același timp.

Vindecarea interioară și cea exterioară merg mână în mână, mai ales într-o cultură a grupurilor de susținere. O femeie care a fost pe punctul de a pierde bătălia cu viața a reușit să găsească refugiu și încurajare într-un asemenea grup. Avea în jur de 1,50 m înălțime și o greutate de vreo 150 kg. S-a concentrat cu toată ființa în efortul de a se însănătoși, planul nutrițional și de exerciții și susținerea noilor prieteni fiind colacul său de salvare. Nu numai că a dat jos mai bine de 20 kg (ajungând pentru prima dată după mulți ani la mai puțin de 130 kg), dar se vindecă și din punct de vedere emoțional în timp ce își recapătă sănătatea fizică. (Ceea ce ridică un semn de întrebare asupra posibilităților pe care le-ar avea terapeuții dacă s-ar plimba cu pacienții lor, în loc să îi facă să se întindă pe canapea!) Activitatea fizică a ajutat-o, oferindu-i endorfine de bună calitate, activându-i circulația sanguină și îmbunătățindu-i funcționarea internă, iar faptul că este „înconjurată de o comunitate iubitoare", ca să o citez pe Dee, îi vindecă inima și sufletul. Ființele umane au fost create ca să se dezvolte cel mai bine în comunitate, din punct de vedere emoțional, spiritual și fizic.

Grupurile de sprijin sănătoase creează un mediu sigur și propice pentru a fi sinceri cu noi înșine și cu cei din jur. Dee îl apreciază pe Rick Warren pentru faptul că a îndrăznit să ia inițiativa, recunoscându-și propria vulnerablitate. „A fost cu adevărat eliberator când pastorul Rick a admis: «Hei, mi-am scăpat sănătatea de sub control. M-am concentrat asupra încercării de a salva lumea, dar mi-am neglijat corpul. Acum trebuie să dau jos 40 kg.»" Rick le reamintește, de asemenea, membrilor parohiei că nu trebuie să treacă singuri prin nimic. Și el face parte dintr-un mic grup care îl încurajează și îl responsabilizează, ca și restul bisericii.

Grupurile pot face modificări în stilul de a mânca caracteristic situațiilor sociale. Unul dintre grupuri se reunește o dată pe săptămână la un restaurant faimos pentru mâncarea sănătoasă pe care o servește, pentru a se bucura împreună de o masă fără alimente dăunătoare. Oamenii

consumă acum alimente sănătoase pentru creier care le sunt oferite ca aperitive la reuniuni și diverse evenimente. Un alt grup plănuiește o întâlnire la care fiecare să-și aducă felul de mâncare preferat dintre cele benefice pentru creier, împreună cu rețeta și informațiile nutritive.

O serie de studii demonstrează că adulții supraponderali sau obezi care au mai multe contacte sociale ce încearcă să slăbească sunt mult mai predispuși să-și dorească ei înșiși să dea jos kilogramele în plus. Încurajarea și recunoașterea primite de la cei cu care avem contacte sociale sunt elementele care stau la baza acestei asocieri, afirmă cercetătorii.

Sfaturi pentru succesul grupurilor mici

Debbie Eaton este expert în dinamica grupurilor de dimensiuni mici. Supraveghează 700 dintre micile grupuri din cadrul bisericii Saddleback și face asta de mulți ani. Ne-a dezvăluit câteva sfaturi pentru a ajuta grupurile mici să reușească. Ai putea să ții cont de ele dacă te înscrii într-un asemenea grup sau îți formezi propriul grup de susținere pentru a începe implementarea acestui program în viața ta.

Un simț puternic al responsabilității și multe încurajări

Cele mai multe probleme care apar în cadrul unui grup sunt generate de un dezechilibru al acestor trăsături. Prea multă responsabilizare, nesusținută de încurajări din belșug, îi determină pe oameni să se simtă descurajați sau să aibă impresia că membrii grupului tind în mod excesiv spre perfecțiune. Prea multă încurajare reciprocă, fără a fi echilibrată de puțină presiune din partea celor din jur, determină stagnarea grupurilor, acestea nemaiputându-se extinde sau dezvolta.

Pasiuni comune

Este important ca cei care fac parte dintr-un grup să aibă în comun o anumită pasiune, precum cea pentru bunăstarea fizică. Grupurile mici funcționează adesea cel mai bine când doi prieteni buni invită mai multe

persoane pe care le cunosc, astfel încât să existe deja o anumită conexiune între membri. Poate ai un prieten bun care este implicat „trup și suflet" alături de tine în drumul către însănătoșire. Dacă vă puteți gândi amândoi la câte unul sau doi alți prieteni care să fie încântați de ideea de a slăbi, de a se simți bine, de a deveni mai tineri, grupul se poate forma și extinde rapid, până la a deveni indisolubil.

Mărimea contează

Mărimea ideală pentru un grup de sprijin este de opt până la zece persoane. Dacă grupul devine mai mare de atât, este posibil ca introvertiții să se închidă în ei, iar extrovertiții să preia controlul. În plus, dacă un grup depășește mărimea de zece persoane, membrii vor începe să creadă că sunt atât de mulți acum, încât absența lor ocazională nu se va simți. Oamenii nu mai sunt atât de consecvenți, iar simțul responsabilității nu mai este la fel de puternic. Pe de altă parte, dacă grupul e prea restrâns, este posibil ca, în timp, să stagneze, să-și piardă echilibrul și să devină înrădăcinat în anumite concepții și obiceiuri deoarece nu posedă o experiență suficient de vastă pentru a asigura o dinamică vibrantă și plină de viață.

Dacă ai obiective mai mici și cu un grad mai mare de specificitate — ca, de exemplu, să faci mișcare zilnic sau să ceri părerea unui nutriționist, de exemplu — poți apela la ajutorul unui prieten devotat, așa cum a fost cazul lui Rick și al lui Marco.

Pornește la drum fixându-ți limite

În general, cel mai bine este să te dedici unui grup pentru o perioadă de timp stabilită în prealabil. Ai putea începe prin a-ți propune o participare de șase săptămâni, pe care o vei putea extinde ulterior dacă grupul funcționează bine pentru toată lumea.

Alături de principiile enunțate mai sus, iată alte câteva idei bazate pe cercetări de specialitate despre grupuri de susținere care au avut succes.

Proximitatea ajută

Biserica Willow Creek, și aceasta una dintre cele mai mari din America, a observat că grupurile sale nu reușeau să ajute persoanele implicate să se

simtă și să rămână legate și în viața de zi cu zi. Abia de curând, de când acestea au început să procure hrană din comunitățile deja conturate pe cartiere (numite „grupuri de masă"), adunându-se de câteva ori pe săptămână, au început și membrii lor să arate că le pasă, să împartă, să lupte, să se dezvolte și să se atașeze. Așa că e bine să ții cont și de localizare și de toate acele elemente care fac întâlnirile periodice să fie convenabile și să se poată organiza mai ușor. În cazul lui Rick Cortez, existența unui partener care să îl responsabilizeze chiar la locul de muncă i-a permis să se consulte mai ușor cu acesta, înainte de a începe ziua de lucru sau în timpul pauzelor de masă. Vecinii pot fi niște parteneri grozavi de plimbare sau jogging. Faceți în așa fel încât întâlnirile voastre să aibă loc cât mai ușor posibil și probabilitatea de a reuși va fi mai mare.

Luptați unul pentru celălalt

Trebuie să fii extrem de decis în privința sănătății tale și să lupți pentru sănătatea celor pe care îi iubești. Cercetările de specialitate dezvăluie că, atunci când membrii grupului sunt prea blânzi unul cu celălalt, acceptând mult prea des să empatizeze cu recidivele frecvente, dinamica grupului se schimbă. Fără să vrea, acesta devine astfel un susținător al fofilării... iar sănătatea membrilor săi începe să se deterioreze. Pacienții mă întreabă uneori de ce sunt atât de direct și nu accept niciun fel de scuze. Fie că mă credeți sau nu, nu-mi stă în fire să fiu așa. Prin natura mea, mi-ar plăcea tare mult să adopt calea de mijloc, să fac totul cu moderație și să accept pur și simplu ideea de a-ți da silința pe cât posibil. Dar adevărul este că o asemenea atitudine nu ajută la nimic, nu e un semn de iubire și nu e spre binele tău. Ai avut vreodată un prieten care să țină la tine suficient de mult încât să nu te mintă? Acela sunt eu. Dacă l-aș fi lăsat pe pastorul Rick să le spună în continuare oamenilor că pot mânca tot ce vor, am fi început de mâine planul și, pentru că ziua de mâine nu vine niciodată, parohia lui ar fi rămas la fel de afectată de boală, iar membrii săi ar fi continuat să se îndrepte spre un mormânt căscat prea devreme. Hai să creăm o mișcare socială împreună. E suficient să încep cu tine și câțiva prieteni.

Povestea următoare vorbește despre folosirea ingredientului secret al unui sprijin ferm în căsnicii sau familii, ca să le poți lăsa o moștenire plină de bucurie și sănătate nepoților și strănepoților tăi.

Pastorul Steve: lăsați o moștenire sănătoasă

Îți amintești de pastorul Steve Komanapalli? Ca parte a evaluării sale la clinica noastră, a fost supus și unei tomografii SPECT. Creierul lui nu era sănătos, având o activitate foarte slabă la nivelul CPF-ului, acea parte a sa responsabilă de judecată, rațiune și controlul impulsurilor. La testele cognitive a luat de asemenea un punctaj mic, mai ales la secțiunea dedicată atenției. Lua medicamente pentru probleme multiple — diabet, hipertensiune și colesterol. La prima noastră ședință a trebuit să se rostogolească de pe canapea din cauza greutății. Când l-am întâlnit prima dată, aștepta primul copil cu soția sa Nicole — o fetiță pe care avea s-o cheme Karis. Îmi plăcea foarte mult Steve, așa că trebuia să fiu direct cu el. Nu putea să aibă și prăjitura de ciocolată (și coastele la grătar, aripioarele de pui Buffalo, puiul prăjit, feliile de pizza încărcate până la refuz și berile din rădăcini supradimensionate), *și* sănătate și longevitate, în același timp. Nu putea mânca fără limită și să lase, totodată, o moștenire pozitivă pentru generația următoare. I-am spus că dacă nu-și va lua sănătatea în serios, atunci sunt șanse mari ca fetița lui, Karis, să fie crescută de un tată vitreg, pentru că el va muri. Chiar voia să le facă pe Nicole și Karis să treacă printr-o asemenea experiență, suportându-i boala și moartea timpurie?

Cam în aceeași perioadă, a avut și el o discuție cu Nicole, care i-a spus: „Dacă vei muri de ceva ce ar fi putut fi prevenit, voi plânge pierderea ta, dar voi fi foarte dezamăgită că nu ne-ai iubit suficient de mult pentru a face din sănătatea ta o prioritate. Mă voi simți extrem de rănită că nu ai reușit să-ți pui starea de bine și nevoile familiei deasupra poftei de mâncare." Aceste două conversații au marcat începutul drumului lui Steve către propria sănătate.

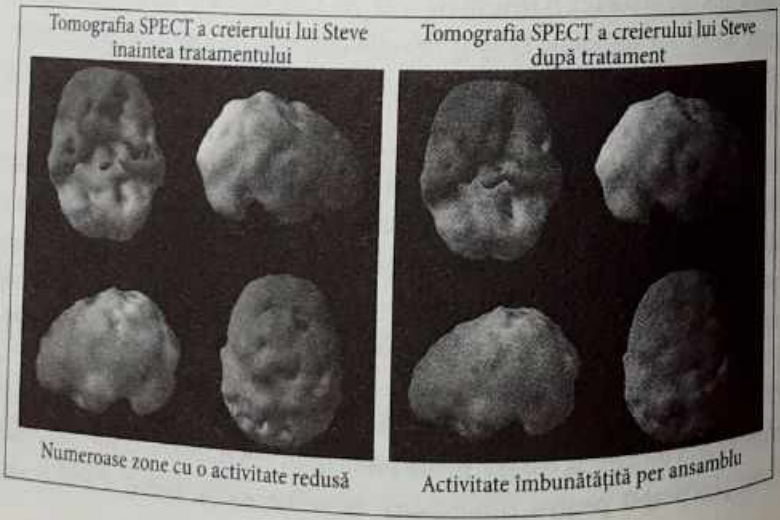
Steve a devenit unul dintre liderii planului în campusul bisericii Saddleback. „Am început să conștientizez că ceea ce mănânc are cel mai puternic impact asupra modului în care mă simt", a povestit Steve, descriindu-și unul dintre numeroasele momente revelatorii. În numai o lună de la schimbarea alimentației, nivelul colesterolului și al trigliceridelor a revenit în parametri normali. Joacă ping-pong, unul dintre jocurile pe care le prefer dintotdeauna pentru îmbunătățirea funcționării creierului și care, atunci când este jucat corect, poate pune inima în mișcare, fiind, în același timp, practicabil pentru o persoană de mărimea lui Steve. Când îi este

foame, Steve ia gustări cu fructe, nuci și alune și se mulțumește cu o cantitate redusă, spre deosebire de interminabilul ciclu al poftelor alimentare și al foamei pe care mâncarea de proastă calitate îl perpetuează.

După cinci luni de la intrarea în program, Steve a pierdut 16 kg și a dat jos 10 cm din talie. În plus, și-a ameliorat considerabil indicatorii numerici ai sănătății:

- Trigliceridele i-au scăzut de la 385 la 63.
- Colesterolul i s-a redus de la 200 la 130.
- HDL-ul (colesterolul bun) i-a crescut de la 22 la 46.
- Glicemia i-a scăzut de la 128 la 89.
- Valoarea HgA1c (un marker al diabetului) i s-a redus de la 7,2 (anormală) la 5,7 (normală).
- A reușit să renunțe atât la medicamentele de reglare a hipertensiunii, cât și la cele împotriva colesterolului!

Tomografia sa cerebrală SPECT de verificare a pus în evidență o îmbunătățire remarcabilă a CPF-ului, iar punctajul asociat nivelului său de atenție s-a îmbunătățit considerabil. Creierul, corpul și mintea sa erau semnificativ mai tinere în numai cinci luni de la începerea programului. Steve este un om binecuvântat, pentru că are o soție care îl iubește suficient de mult pentru a-l provoca și a-l susține. Uneori, ingredientul secret se află chiar în curtea ta sau te privește de după masă, în salon.



Studiile de specialitate dezvăluie, de asemenea, că persoanele implicate în relații pline de iubire tind să trăiască mai mult, în parte datorită faptului că se ajută și își monitorizează sănătatea reciproc.

Povestea bisericii Saddleback și statisticile sale combinate sunt o dovadă de succes. În primele cinci luni, comunitatea acesteia a pierdut în total 90 000 kg, reprezentând circa 7,68% din greutatea participanților la cercetarea noastră. O reducere cu 5% a greutății corporale descrește riscul de diabet cu 58%. 80% dintre participanți au recunoscut că au respectat în linii mari sau în întregime programul nostru. 80% dintre ei au afirmat, de asemenea, că le-a fost ușor sau chiar foarte ușor să-l parcurgă. 55% l-au pus în practică alături de cineva din familie, iar 80% au susținut că și-au intensificat exercițiile fizice.

Cu toate acestea, poveștile individuale sunt cele care îți ating mintea și inspiră schimbarea. Oamenii reali din spatele numerelor sunt cei care mă fac să zâmbesc. Ieri, spre exemplu, am plecat la plimbare pe insula Balboa, în apropierea locuinței mele din Orange County și am fost oprit de câteva persoane care ieșiseră, de asemenea, să se plimbe și care mă recunoscuseră de la televizor. Un cuplu care inclusese aceste principii în viață a reușit să slăbească, în total, 30 kg datorită lor. Oriunde merg întâlnesc persoane care își exprimă recunoștința pentru modul în care aceste cunoștințe le-au permis să ducă o viață mai bună.

Este extrem de important să știi elementele-cheie pentru a te însănătoși; dar ingredientul secret care face ca acest proces să funcționeze și să aibă rezultate durabile, să fie amuzant și motivant, este să îl parcurgi alături de altcineva. Convinge un prieten sau o rudă să pună în practică acest program împreună cu tine. Vă veți simți amândoi mai bine.

Creează-ți propria rețea de socializare

„Povestea celor doi Rick" explorează posibilitățile de a folosi resursele oferite de relațiile sociale pentru a deveni și a te menține sănătos. Fac parte dintr-un grup de susținere profesional, condus de prietenul meu Joe Polish.

La o întrunire recentă, ne-a dat un exercițiu despre puterea rețelelor, pe care mi-a permis cu eleganță să-l împărtășesc cu voi. Denumit „Creează-ți propria rețea de socializare", acesta te poate ajuta să prosperi și să nu pierzi din vedere scopul, asemenea micilor grupuri de la Saddleback. Cercetările de specialitate au demonstrat că relațiile sociale puternice sunt asociate cu sănătatea, fericirea și succesul. Starea de sănătate a grupului din care faci parte este unul dintre cei mai puternici indicatori ai propriei sănătăți și longevități. Acest exercițiu te va ajuta să-ți creezi și să-ți susții propria rețea socială.

CARE SUNT ADEVĂRATELE TALE OBIECTIVE? (FII CONCRET)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

NOTEAZĂ NUMELE A CINCI PERSOANE CARE POT SĂ TE AJUTE SĂ ÎȚI ATINGI OBIECTIVELE ȘI SĂ-ȚI SUSȚINĂ EFORTURILE DE A TE ÎNSĂNĂTOȘI ȘI DE A TE MENȚINE ASTFEL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CE CUNOȘTINȚE VALOROASE AU? (ÎȚI POT DA SFATURI DESPRE SĂNĂTATE, ÎȚI POT FI PARTENERI DE EXERCIȚII, ÎȚI POT OFERI SPRIJIN MORAL ETC.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CUM ÎI POȚI TU AJUTA? (A OFERI CEVA LA SCHIMB ESTE UN INGREDIENT ESENȚIAL PENTRU CREAREA UNEI REȚELE DE SOCIALIZARE)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

CUM TE POT EI AJUTA? FII CONCRET. (SĂ VĂ PLIMBAȚI ÎMPREUNĂ O DATĂ PE SĂPTĂMÂNĂ, SĂ FACEȚI SCHIMB DE REȚETE SĂNĂTOASE ETC.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Fixează-ți o perioadă în fiecare săptămână în care să păstrezi legătura cu cei cinci membri ai rețelei tale de socializare, fie în persoană, fie la telefon, prin e-mail sau prin SMS. Dacă vei aplica acest exercițiu, vei începe să construiești o rețea eficientă, care te va ajuta să arăți mai bine și să trăiești o viață mai sănătoasă și mai îndelungată. Deși este un exercițiu foarte simplu, e în același timp foarte eficient. Menține-ți rețeaua socială vie, mereu conectată și ai grijă să-i susții, la rândul tău, pe cei din jur în efortul lor de a-și folosi creierul și mintea pentru a-și schimba vârsta. Astfel, pe tot parcursul procesului, îți vei asigura sprijinul necesar și ție însuți.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI PENTRU A NE RECĂPĂTA ȘI CONSOLIDA SĂNĂTATEA ÎMPREUNĂ

1. Ingredientul secret pentru recăpătarea și menținerea sănătății cerebrale este efortul *comun*. Începe să îți faci o listă de persoane care îți pot oferi sprijin și pe care le poți susține la rândul tău. Suntem mult mai puternici când folosim simultan mai mult de un singur creier perfect funcțional.
2. Conform lui C.S. Lewis, în scurta sa parabolă *Marele divorț*, „progresul gradat nu folosește la nimic… momentul prezent conține toate momentele." Acum este momentul în care să ne facem bine, nu la o dată nedefinită din viitor. Alege oameni care să ți se alăture și care să fie gata să-și îmbunătățească starea de sănătate *acum*!
3. Începe fiecare zi concentrându-te asupra obiectivelor tale și planificându-ți ce vei face pentru a le atinge, apoi împărtășește-ți gândurile și planul cu partenerul căruia ai ales să îi dai socoteală. Scurtele verificări reciproce zilnice sunt extrem de motivante.
4. Moțăiala e importantă pentru a fi sănătos! Somnul este un ingredient esențial pentru a avea succes în încercarea de a ne asigura longevitatea. Asigură-te că dormi opt ore în fiecare noapte pentru a-ți stimula buna funcționare a creierului și că vei continua să-ți menții acest obicei. Încurajează-ți prietenii să facă la fel.
5. Ești prieten sau complice? Notează numele a cinci persoane cu care îți petreci cea mai mare parte a timpului. Le susții eforturile de a avea grijă de sănătatea lor (le ești prieten)? Sau le încurajezi obiceiurile proaste (le ești complice)?
6. Combină alimentația sănătoasă cu prietenia. Pregătește feluri de mâncare și gustări sănătoase pentru toată săptămâna pe care o vei petrece cu prietenii; împarte cu ei rețete și idei pentru reducerea cantității de calorii ingerate și creșterea conținutului nutritiv al alimentelor; adu mâncăruri delicioase și sănătoase la întâlnirile unde fiecare contribuie cu câte ceva sau la petreceri.
7. Fă mișcare în mod regulat, împreună cu un partener sau un grup de prieteni. Te va ajuta și mai mult dacă vei alege varianta confortabilă de a te plimba cu persoane care locuiesc în apropiere sau vă veți antrena împreună la o sală de fitness înaintea sau după întrunirile voastre obișnuite.

8. Creează-ți un grup de prieteni pe Facebook care să își ia angajamentul de a te pune la curent cu ceea ce au mai făcut în ziua respectivă pentru a încorpora și o serie de exerciții fizice în rutina cotidiană.
9. Integrează exercițiile fizice în rutina ta socială. Plimbă-te cu prietenii după cină, întâlnește-te cu cineva ca să joci tenis după prânz, mergi cu bicicleta pentru a ajunge la evenimentele sociale.
10. Creează-ți amintiri plăcute, pline de căldură, în bucătărie, alături de familie, dar într-un mod mai sănătos. De exemplu, în loc să pregătiți prăjituri pline de zahăr, lasă-ți copiii să-și decoreze propriile bucățele de minipizza sau sculpturi „artistice" din fructe și legume (cu bucățele de fructe sau legume și scobitori).
11. Reamintește-le copiilor și soției sau soțului că tot ce pun în gură afectează modul în care se simt. Oferă-le membrilor familiei o abundență de mâncăruri atrăgătoare și gustoase care să le dea o stare de spirit bună și să le hrănească mintea, creierul și trupul.
12. Propune-ți să creezi premisele unei moșteniri sănătoase pentru familia ta. Îi vei pune bazele arătându-le tu însuți calea membrilor familiei. Organizează-ți timpul astfel încât să fixezi printre priorități grădinăritul sau cumpărăturile la piețele de fermieri și prepararea unor mese sănătoase împreună.
13. Asigură-te că în grupul tău de susținere există un bun echilibru între responsabilitate și încurajare, fie că este format din două sau zece persoane. Luptați unul pentru sănătatea celuilalt.
14. Fă-ți planuri din timp când vrei să iei masa în oraș la o întâlnire, să iei prânzul într-un cadru social, să ieși într-o seară cu partenerul de cuplu și așa mai departe, căutând restaurantele sănătoase din zona în care locuiești. Sau fă-ți un grup cu care să iei cina, în cadrul căruia să faceți cu schimbul, găzduindu-i pe ceilalți și pregătindu-le mese delicioase și sănătoase pentru creier.
15. Creează-ți o rețea de socializare folosind formularul din acest capitol, contactând cinci persoane care crezi că ar putea să fie dornice să-și ofere sprijin reciproc pentru a-și dezvolta noi obiceiuri de viață sănătoase.
16. Petrece în general mai mult timp alături de persoane sănătoase, pentru că, încetul cu încetul, devii cu adevărat asemenea celor cu care stai cel mai mult. Obiceiurile sănătoase sunt contagioase!
17. Ia-ți angajamentul de a-i „influența pe ceilalți să fie mai supli, mai inteligenți și mai înțelepți, mai fericiți și mai tineri." Fii răbdător pe parcursul procesului, dar consecvent noilor comportamente. Încurajează fiecare pas făcut într-o direcție bună.

18. „În dragoste trebuie să spui adevărul", dacă îți pasă de sănătatea cuiva. Soției lui Steve nu i-a fost ușor să îl provoace să se schimbe, pentru că îl iubea necondiționat. Dar făcând asta, a reușit să dăruiască întregii familii mult mai mulți ani împreună, plini de sănătate și fericire.
19. Fixați-vă un obiectiv de grup pentru a vă sărbători *împreună* succesul. Rick Cortez abia așteaptă să danseze cu soția lui. Alte grupuri aleg să facă împreună o cursă de alergare de 5 km, iar unii preferă să urce un munte pentru a sărbători.
20. Ia în considerare posibilitatea de a te alătura unei comunități de susținere online. Am creat site-ul web al comunității grupate în jurul „soluției Amen" (www.theamensolution.com) pentru a oferi o asemenea oportunitate. Vă sunt alături ca „antrenor cerebral virtual", alături de toate celelalte persoane care au ales să parcurgă același drum către un stil de viață sănătos pentru creier.

CAPITOLUL 10

Daniel și imagistica cerebrală SPECT

Lucrurile de care nu ești conștient îți afectează creierul

Fii blestemat să știi adevărul și să nu te creadă nimeni.

BLESTEM ROMÂNESC

DIN MOMENTUL ÎN CARE MI-AM FĂCUT prima tomografie cerebrală, în 1991, am cunoscut dorința de a avea un creier „eficient". Scanasem deja zeci de pacienți, când m-am hotărât să-mi văd propria tomografie la vârsta de 37 de ani. La vederea aspectului toxic, plin de denivelări, am realizat că nu aveam un creier sănătos. Fusesem toată viața o persoană care bea rareori alcool, care nu a fumat niciodată și nu a luat niciodată vreun drog ilegal.

Atunci de ce arăta creierul meu atât de rău?

Înainte de a înțelege cu adevărat sănătatea cerebrală, aveam multe dintre obiceiurile nesănătoase discutate în această carte. Am jucat fotbal american în liceu și m-am lovit la cap de mai multe ori. Mâncam mult fast-food, trăiam cu sucuri acidulate dietetice și mă mulțumeam deseori cu patru-cinci ore de somn pe noapte. Munceam ca un nebun, nu făceam prea multă mișcare și duceam cu mine vreo 13 kg în plus care refuzau cu încăpățânare să dispară doar printr-o gândire pozitivă.

Ultima mea tomografie, făcută la vârsta de 52 de ani a dezvăluit un aspect mai sănătos și mult mai tânăr decât cu 15 ani în urmă, ceea ce nu se întâmplă în mod normal odată cu înaintarea în vârstă. *Creierul devine, de obicei, din ce în ce mai puțin activ, pe măsură ce îmbătrânim.*

De ce arăta tomografia mea mai bine? Văzând rezultatele altor persoane și comparându-le cu ale mele, am dezvoltat „invidia de creier" și am început să îmi doresc un creier mai bun.

Imagistica cerebrală SPECT a schimbat literalmente totul în viața mea. M-a ajutat să ies din întuneric atât în viața personală, cât și în cea profesională.

Ieșirea din întunericul personal

Nefăcând nicio scanare vreodată, nu mă mai gândisem până atunci la sănătatea fizică a propriului creier, în ciuda faptului că am fost cel mai bun student la neuroanatomie din facultatea mea, am terminat cinci ani de rezidențiat după absolvire și am fost certificat de Colegiul Medicilor atât în psihiatrie generală, cât și în psihiatria copilului și adolescentului.

Spre exemplu, nu avusesem nici cea mai vagă idee că:

- Faptul că eram supraponderal îmi afecta în mod negativ sănătatea creierului.
- Mâncărurile bogate în grăsimi și zaharuri îmi afectau centrii cerebrali ai dependenței.
- Pulverizarea produselor chimice de curățat într-o cabină de duș închisă era o idee extrem de proastă, fiindcă mediul devenea toxic pentru creierul meu.
- Somnul mai scurt de șase ore pe noapte diminua irigarea cu sânge a creierului meu. Dormeam rareori mai mult de cinci ore.
- Stresul cronic al atâtor ore de muncă dăuna celulelor din centrii de memorie ai creierului meu.
- Fumatul pasiv era dăunător pentru vasele de sânge care îmi alimentează creierul.
- Consumul unui litru de suc acidulat dietetic cofeinizat, lucru obișnuit pentru mine în perioada pre-SPECT, ducea la reducerea puternică a irigării cu sânge a creierului meu.

Pe scurt, ceea ce nu știam îmi făcea rău. Și nu doar puțin. După cum am învățat din analiza a 70 000 de tomografii SPECT ale unor persoane care sufereau, *faptul de a avea un creier mai puțin sănătos era strâns legat de tendința de a lua decizii mai puțin sănătoase și de a duce o viață sub nivelul optim.*

Tomografia SPECT a creierului meu nu foarte sănătos de la vârsta de 37 de ani

Tipar de activitate cu aspect toxic, denivelat

Tomografia SPECT a creierului meu mult mai sănătos de la vârsta de 52 de ani

Tipar de activitate mai intens, mai uniform și mai sănătos

Înainte de a-mi face prima tomografie cerebrală, nu-mi imaginasem că aș putea să-mi îmbunătățesc starea de sănătate a creierului prin simpla schimbare a obiceiurilor de viață. Credeam că problemele mele cognitive, precum faptul că nu rețineam numele sau faptul că nu reușeam să mă concentrez și eram uituc în general, făceau pur și simplu parte în mod normal din procesul de îmbătrânire. La urma urmei, aveam deja 37 de ani. Zecile de decizii pe care le luam în fiecare zi se conturau fără a avea nici cea mai vagă bănuială despre ceea ce-i făceam creierului meu.

Pe măsură ce am învățat despre imagistica cerebrală și despre sănătatea creierului, am aplicat toate principiile majore din această carte. Am început să fac mai multă mișcare, mi-am îmbunătățit alimentația, am început să dorm mai mult, mi-am monitorizat mai des analizele sângelui și am început să iau suplimente alese special pentru creierul meu.

De-a lungul timpului, vederea atâtor tomografii cerebrale m-a determinat să îmi abordez fiecare aspect al vieții personale, inclusiv perspectiva asupra lumii, într-un mod diferit.

- Vizionarea sporturilor de contact nu mi s-a mai părut sub nicio formă la fel de interesantă ca înainte. Am început să realizez că, pe măsură ce priveam meciurile de box sau de fotbal eram, de fapt, martor la procesul de producere a traumatismelor cranio-cerebrale. Luam parte la distrugerea

creierului sportivilor, ceea ce avea să le distrugă ulterior și viața. Sunt stupefiat de faptul că practicarea artelor marțiale mixte de genul „Ultimate Fighting" este încă legală. Oare comisiile sportive nu știu că demența boxerului (demența pugilistică) a fost descrisă pentru prima dată în 1929 și că artele marțiale mixte sunt la fel de dăunătoare sau chiar mai rele decât boxul? Acești sportivi sunt loviți cu piciorul sau cu genunchiul în cap în mod repetat.

- Urmărind știrile despre dezastre naturale, am început să mă întreb câți dintre supraviețuitori vor dezvolta tipare emoționale posttraumatice la nivelul tomografiilor cerebrale sau disfuncții cerebrale ca urmare a stresului cronic.
- Citind poveștile soldaților care se întorceau din război cu răni la cap cauzate de IED-uri, eram îngrozit de faptul că armata nu obișnuia să folosească metodele imagistice cerebrale funcționale pentru a le evalua starea de sănătate a creierului și a încerca, în mod activ, să îi reabiliteze din timp. Am fost și eu înrolat ca medic de infanterie, apoi ca psihiatru militar și eram convins că soldații noștri meritau cea mai bună îngrijire medicală posibilă.
- Văzând știrile despre persoane care comiteau crime cumplite, precum omuciderea, în loc să le judec cu asprimea cu care este atât de ușor să le privim, am început să mă întreb dacă nu aveau creierul disfuncțional. Am publicat ulterior lucrări de specialitate în care am prezentat munca noastră cu criminalii.
- Tomografia cerebrală SPECT a schimbat obiceiurile familiei mele, pentru că mi-am dorit ca soția, nepoții și strănepoții mei să beneficieze de o viață sănătoasă pentru creier. Dacă te-ai fi întâlnit cu fiica mea mai mult de patru luni, te-aș fi scanat. Voiam să cunosc starea de sănătate cerebrală a tinerilor cu care ieșea.

Imagistica SPECT mi-a deschis realmente ochii asupra propriei „stări precare de sănătate" cerebrală, făcându-mă să conștientizez, pe măsură ce am dobândit mai multă experiență în acest domeniu, că este posibil ca schimbându-mi obiceiurile de viață să-mi îmbunătățesc sănătatea creierului și să-mi schimb astfel viața. Am început să-mi doresc din tot sufletul să am un creier mai bun. Aș putea spune că, într-un fel, m-am îndrăgostit de sănătatea propriului creier. Experiența vastă pe care o căpătam datorită tomografiilor pacienților mei realizate înainte și după

tratament m-a convins și mai mult că obiceiurile de viață pe care le avem accelerează procesul de îmbătrânire — sau îl pot, dimpotrivă, stopa.

Aprinderea luminii în bezna profesională

Până în momentul în care am participat la prima conferință despre imagistica cerebrală SPECT, în 1991, mi-am evaluat psihiatric și tratat pacienții timp de mai bine de un deceniu fără a beneficia de suportul niciunei metode de acest gen. Am simțit de multe ori că bâjbâi prin întuneric, neștiind sigur ce aș putea face pentru pacienții mei, deși aveam o formare serioasă în domeniu și eram certificat pentru competența mea. Ori de câte ori venea la mine o persoană în vârstă care se simțea deprimată sau se plângea de probleme de memorie, un dependent de substanțe rezistent la tratament, un adolescent agresiv sau un cuplu care nu reușea să se înțeleagă, identificarea modului potrivit de a-i ajuta era asemenea jocului de zaruri. Nu puteam face decât ceea ce fusesem învățat să fac — să dau medicamente de stimulare unui copil cu ADHD sau un antidepresiv unei persoane deprimate; uneori funcționa, însă, de suficient de multe ori, înrăutățea starea pacientului, câteodată până în pragul unui comportament criminal sau suicidar.

Mă simțeam de parcă aș fi jucat darts pe întuneric. Uneori țînteam bine. Alteori, răneam oamenii.

Și eram copleșit de multe ori de anxietate, fiind conștient de faptul că practicam o știință extrem de sensibilă. Mă întrebam adeseori cât de bine ar fi putut colegii mei medici cu alte specializări — cardiologi, ortopezi, neurochirurgi și gastroenterologi — să diagnosticheze și să trateze pacienții dacă nu ar fi avut posibilitatea de a analiza imagistic organele cauzatoare de probleme.

Pentru mine, totul s-a schimbat din punct de vedere profesional atunci când am luat parte la acea primă conferință de imagistică cerebrală SPECT la un spital local din California de nord, unde eram directorul programului pentru pacienți cu diagnostic dual, în cadrul căruia erau îngrijite persoanele cu afecțiuni psihiatrice care aveau probleme și cu abuzul de substanțe. (*Diagnosticul dual* se referă la pacienții cu două tipuri de probleme, precum combinația dintre tulburarea bipolară și dependența de alcool. Tulburările de stare de spirit și dependența de diverse substanțe,

din acest exemplu, merg mână în mână.) Din momentul în care am cerut efectuarea primei tomografii SPECT pentru un pacient, m-am simțit ca și cum mi s-ar fi dat o pereche de ochelari pentru a vedea ce se întâmpla în creier. Gata cu munca pe nevăzute și cu ghicitul. Bineînțeles, simplul fapt de a avea la dispoziție o tomografie SPECT nu schimbă întotdeauna prea mult în efortul de îngrijire a pacientului, dar în primele zece cazuri pe care le-am evaluat astfel mi-a fost atât de utilă încât eram complet captivat. Iată câteva exemple:

- Matilda, o femeie de 69 de ani, fusese diagnosticată cu Alzheimer, dar tomografia sa SPECT nu a evidențiat un asemenea tipar cerebral, ce fusese descris în literatura medicală încă din 1991. Rezultatele investigației puteau fi asociate mai curând unei stări depresive. Memoria i-a revenit în momentul în care am început să îi tratez depresia.
- Sandy, o femeie de 44 de ani, avea un profil clinic corespunzător unei forme de ADHD adult (capacitate redusă de concentrare a atenției, tendința de a fi distrasă, dezorganizare, tendința de a tergiversa și dificultăți în a-și controla impulsurile), însă refuza tratamentul. Văzând însă dovada tomografică a ADHD-ului de care suferea a început să plângă și a exclamat: „Vrei să spui că nu e vina mea că mă simt așa?" A acceptat imediat să încerce medicamentele prescrise, ceea ce i-a schimbat considerabil viața și căsnicia. Eu credeam deja că știu diagnosticul corect, dar investigația a ajutat-o și pe *ea* să creadă.
- Geraldine, o femeie de 72 de ani, avea un comportament suicidar și suferea de o depresie rezistentă la tratament. Tomografia sa cerebrală a dezvăluit două accidente vasculare cerebrale imense pe partea dreaptă a creierului care nu fuseseră detectate până atunci. Faptul că știam de existența acelor atacuri ne-a ajutat să înțelegem mai bine sursa depresiei sale și să prevenim producerea unui al treilea, care ar fi putut ucide-o.
- Chris, un copil de 12 ani, a fost spitalizat pentru a treia oară pentru izbucniri violente. Consultase un psihanalist din Napa Valley care se întreba dacă problema sa nu izvora din relația pe care o avea cu mama lui. Tomografia sa cerebrală a evidențiat însă existența unei probleme clare la nivelul lobului său temporal stâng, o regiune situată în spatele tâmplei și ochiului stâng. Această zonă este asociată deseori cu violența. Fiind pus sub un tratament cu anticonvulsive, comportamentul i s-a normalizat și băiatul a început să se dezvolte într-o școală publică. Dacă

nu ar fi făcut tomografia, ar fi ajuns într-un cadru instituționalizat, într-un centru de reabilitare sau în închisoare.

- Sherrie, o femeie de 52 de ani, fusese diagnosticată cu tulburare bipolară, dar refuza să urmeze un tratament. Era la a treia spitalizare pentru că auzea voci venind din pereții locuinței sale. Încercase să smulgă toate cablurile din casă ca să scape de acele voci. Văzând, însă, anomaliile evidențiate de tomografia sa, a fost de acord să se trateze și și-a ameliorat rapid starea de sănătate.
- Ken, un bărbat de 59 de ani, era dependent de alcool și cocaină, dar trăia, practic, într-o stare de negare a acestui comportament abuziv. Odată ce și-a văzut tomografia, însă, a început să simtă și el „invidia de creier" și a încetat cu desăvârșire să mai consume droguri, adoptând un stil de viață sănătos. După un an, creierul lui arăta deja mult mai bine.
- Sara, o femeie de 42 de ani și Will, un bărbat de 48 de ani au eșuat de mai multe ori în încercarea de a-și reface căsnicia cu ajutorul terapiei de cuplu. După ce au fost scanați amândoi, Sara s-a dovedit a avea un creier cu aspect obsesiv (cu prea multă activitate în partea din față), în timp ce creierul lui Will avea un aspect specific ADHD-ului (cu prea puțină activitate în această zonă). Urmând tratamentul potrivit propriului tipar cerebral, au reușit să-și îmbunătățească semnificativ viața de cuplu.
- Ted, un băiat de 17 ani, era un caz ce nu putuse fi tratat într-un centru de reabilitare. Suferea de o formă severă de impulsivitate și de tendințe criminale. La tomografia SPECT s-a constatat că îi lipsea partea din stânga-față a creierului, ceea ce înseamnă că acea zonă nu era deloc irigată cu sânge. S-a dovedit că, la vârsta de patru ani, căzuse pe scări și-și pierduse cunoștința pentru o jumătate de oră, fără ca cineva să își amintească de traumatismul pe care îl suferise sau să-și imagineze că ar fi putut sta la baza comportamentului său problematic.
- Christina, o femeie de 62 de ani, fusese diagnosticată cu sindromul oboselii cronice. Medicul său generalist a constatat că suferea de depresie și o tulburare de personalitate și a trimis-o la mine. La nivelul tomografiei s-a observat, însă, extrem de clar, existența unui tipar toxic, specific unei infecții cerebrale. Era deprimată și suferea de acea tulburare de personalitate pentru că organul responsabil de controlul stării de spirit și al personalității era bolnav, ceea ce ne-a permis să schimbăm radical tratamentul și atitudinea față de Christina.

În numai câteva luni de practică, imagistica SPECT mi-a schimbat complet modul de a practica medicina. Cum am putut face asta până atunci fără să am o imagine a ceea ce tratam? Cum puteam ști ce se petrecea în creierul pacienților mei dacă nu vedeam cu ochii mei? Starea de anxietate pe care mi-o cauza efortul de a-mi trata pacienții mi s-a redus și am început să mă simt din ce în ce mai entuziasmat de faptul că eram psihiatru. Am devenit, de asemenea, mai eficient și am căpătat mai multă încredere în mine și în ceea ce făceam. Am ajuns să fiu mult mai dornic să preiau cazuri complexe și rezistente la tratament.

- Înainte de-a încerca să-mi schimb pacienții, am învățat că este esențial să le văd creierul pentru a-i trata eficient. *Nu poți schimba ceea ce nu măsori.*
- Imagistica SPECT m-a ajutat să le pun diagnostice mult mai complete pacienților mei și să nu ratez descoperirile importante, cum sunt eventualele traumatisme cranio-cerebrale suferite în trecut, infecțiile sau expunerea la substanțe toxice.
- Imagistica SPECT m-a ajutat să îndentific cu mai mare precizie tratamentele potrivite. Am învățat, datorită acestei metode de evaluare, că afecțiunile de genul ADHD-ului, anxietății, depresiei, dependenței sau obezității nu sunt probleme cerebrale singulare sau simple; toate au tipologii multiple și necesită tratamente specifice alese în funcție de tipul de creier vizat, nu să fie puse sub eticheta unui diagnostic general ca depresia.
- Imagistica SPECT m-a făcut să fiu mult mai precaut în prescrierea anumitor medicamente sau în folosirea mai multor substanțe active în același timp, pentru că au apărut deseori ca fiind toxice la nivelul tomografiilor. Am învățat, deci, că trebuie să fiu mult mai responsabil în alegerea medicamentelor.
- Imagistica SPECT m-a determinat să folosesc mai curând metodele naturale de tratament, pentru că sunt deseori eficiente și apar ca fiind mai puțin toxice pe tomografii.
- Imagistica SPECT ajută la anihilarea stării de negare a persoanelor dependente de diverse substanțe. E greu să spui că nu ai nicio problemă când ești pus în fața unei tomografii cu aspect toxic.
- Imagistica SPECT a dus la diminuarea sentimentului de stigmatizare, încă puternic în cazul afecțiunilor psihiatrice, făcându-i pe pacienți să-și vadă problemele ca fiind de natură medicală, nu morală.

- Imagistica SPECT a dus la creșterea toleranței pacienților față de tratamente, datorită dorinței lor de a avea un creier mai bun.
- Imagistica SPECT mi-a trezit dorința de a lucra cu pacienții pentru a încetini și, în multe cazuri, pentru a inversa procesul de îmbătrânire a creierului.

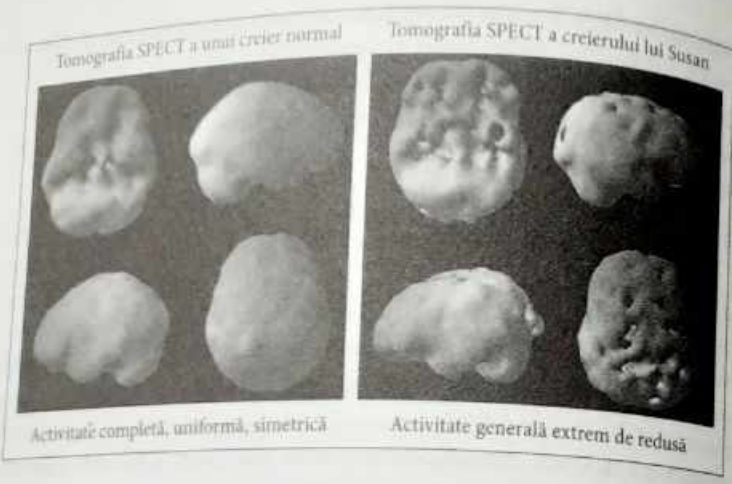
De-a lungul timpului, munca de imagistică cerebrală m-a ajutat să creez o condiționare sănătoasă pentru creierul angajaților de la clinica Amen și un model pentru probleme similare. Sănătatea colectivă a angajaților noștri este cel mai important atu al unei afaceri. M-a ajutat, de asemenea, să lupt pentru crearea unor biserici care prețuiesc sănătatea cerebrală, așa cum fac cu ajutorul „Planului lui Daniel", la biserica Saddleback. A ajutat chiar și la schimbarea culturii noastre sportive, după cum dovedește munca noastră cu jucătorii profesioniști de fotbal american, activi sau ieșiți din activitate, la care au fost puse în evidență traume puternice.

Prin intermediul muncii de imagistică cerebrală am putut observa ce factori fac rău creierului și ce îl ajută. Dacă nu am putea analiza în mod direct modul său de funcționare, nu am avea decât posibilitatea de a ghici ce este în neregulă cu pacienții noștri și am face în continuare prea multe greșeli. Cum ai putea ști cât de sănătos îți este creierul dacă nu l-ai vedea cu ochii tăi?

Când ar trebui să te gândești să-ți faci o tomografie cerebrală?

Mă gândesc la metoda SPECT ca la un radar. Clinica noastră din Newport Beach este foarte aproape de aeroportul John Wayne din Orange County. În zilele însorite, pilotul nu are nevoie de radar pentru a ateriza, pentru că poate vedea pista. Dar în zilele furtunoase, radarul este un instrument esențial pentru a asigura aterizarea în siguranță a avionului. În același fel, când profilul clinic este clar, tomografia nu este necesară. Dar pentru cazurile neclare sau rezistente la tratament, tomografiile SPECT pot oferi informații extrem de utile, uneori chiar vitale.

Susan, o femeie de 47 de ani, a venit la mine pentru o formă de depresie rezistentă la tratament. Mai consultase alți șase medici înaintea mea și încercase zece medicamente diferite. Suferea de depresie severă, atacuri de panică, dureri de cap, amețeală și tremur. Toată lumea o trata ca pe un



caz psihiatric, schimbându-i medicamentele antidepresive și încurajând-o să continue psihoterapia, care nu avea, însă, niciun efect asupra stării în care se afla. Se simțea lipsită de speranță și avea gânduri de sinucidere, deși avea o familie mare și iubitoare, un soț care o sprijinea și trei fete adolescente pe care le adora.

Tomografia sa SPECT arăta îngrozitor. A dezvăluit o activitate extrem de redusă per ansamblu, după un tipar specific infecțiilor sau expunerii la substanțe toxice.

După cercetări extinse, am descoperit că Susan avea boala Lyme, pentru care putea, în sfârșit, să primească tratament. Vederea imaginilor m-a determinat să pun întrebări mai eficiente, care au condus în cele din urmă la stabilirea diagnosticului corect. În timp, cu ajutorul unor metode complexe de reabilitare cerebrală, a început să se simtă mai bine. Susan mi-a spus mai târziu că tomografia i-a salvat viața. Până să vadă cât de afectat îi era creierul, se simțea neputincioasă și lipsită de speranță. Faptul că a început să considere că problema sa era una de natură medicală și nu morală a însemnat foarte mult pentru ea din punct de vedere psihologic. În plus, investigația a îndreptat atenția echipei medicale care o îngrijea în direcția corectă. Se întâmplă de prea multe ori ca, atunci când pacienții nu se însănătoșesc, să fie diagnosticați de către medici ca având o problemă de natură „psihiatrică" sau de personalitate. Cum am putea ști dacă nu vedem cu ochii noștri?

Mi-a devenit extrem de clar de-a lungul anilor că preţul plătit când o problemă cerebrală nu este tratată eficient este mult mai mare decât costul oricărei investigaţii cerebrale.

Am observat, din experienţa de până acum, că din ce în ce mai multe companii de asigurări încep să plătească pentru efectuarea tomografiilor SPECT, mai ales pentru motive precum problemele de memorie, demenţa şi afecţiunile cerebrale de sorginte traumatică. În primă instanţă, companiile de asigurări au tendinţa de a refuza decontarea noilor proceduri, mai ales pentru probleme de sănătate mintală. Dar respingerea acestei investigaţii — în cazul pacienţilor pentru al căror tratament este evident necesară — ar putea reprezenta o încălcare a actului ce stipulează egalitatea drepturilor pacienţilor (*Paul Wellstone and Pete Domenici Mental Health Parity and Addiction Equity Act* promulgat în 2008 sau, pe scurt, *The Parity Act*), interzicând furnizorilor de servicii de asigurare să-i discrimineze pe cei cu probleme de sănătate mintală. Aceştia trebuie să ofere aceeaşi acoperire ca în cazul celorlalte proceduri medicale. Atât American College of Radiology, cât şi European Society of Nuclear Medicine au publicat documente de recomandare pentru utilizarea tomografiei SPECT, cu o serie de indicaţii relevante pentru problemele de sănătate cerebrală, ca în cazul declinului cognitiv, demenţei şi afecţiunilor cerebrale de sorginte traumatică. Documentul emis de ESNM conţine referinţe specifice pentru utilitatea tomografiilor SPECT în evaluarea tulburărilor psihiatrice. O analiză recentă, desfăşurată asupra a 2 711 recomandări practice date în cardiologie, spre exemplu, a descoperit că numai 11% se bazau pe dovezile obţinute de la mai mult de un studiu clinic randomizat, în timp ce 48% se bazau doar pe opiniile experţilor, diferite studii de caz sau modul în care se proceda de obicei în practică. În aceeaşi ordine de idei, o analiză din 2011 realizată pentru întocmirea documentelor indicative ale Infectious Diseases Society of America a dezvăluit că doar 14% dintre recomandări se bazau pe dovezi ştiinţifice de nivel înalt. În multe părţi, medicina este încă o artă, nu o ştiinţă exactă.

Cererea, pentru folosirea tomografiei SPECT în tratarea problemelor de sănătate mintală, unor probe ştiinţifice de nivel mai înalt decât cele folosite pentru alte proceduri medicale reprezintă o violare a „Actului de egalitate". Acesta stipulează: „Limitele impuse în cazul tratamentului tulburărilor de sănătate mintală sau de abuz de substanţe nu trebuie să fie mai restrictive decât limitele predominante impuse în cazul majorităţii

beneficiilor medicale și chirurgicale acoperite de planul de asigurare și nu trebuie să existe limite separate care să fie aplicate doar în cazul tratamentului tulburărilor de sănătate mintală sau de abuz de substanțe."

Cum procedez dacă nu-mi pot face o tomografie cerebrală?

Sunt conștient de mult timp că nenumărate persoane nu-și pot face acest tip de analize, fie din cauza costurilor implicate, fie pentru că nu locuiesc în apropierea unui centru de investigații care să furnizeze un astfel de serviciu. Cărțile mele sunt traduse în 30 de limbi și dacă citești una dintre ele în Brazilia sau în China există șanse mari să nu-ți faci nicio analiză SPECT. De aceea, pe baza a mii de tomografii, am dezvoltat o serie de chestionare care să le permită celor care le completează să își imagineze modul în care *ar arăta* propriile tomografii dacă ar avea acces la această metodă de investigație. Apoi, pe baza răpunsurilor date, le oferim câteva soluții posibile de tratament, ce presupun administrarea unor suplimente naturale, a unor medicamente sau practicarea de exerciții fizice. Pentru cazurile care nu prezintă complicații, aceste chestionare s-au dovedit surprinzător de precise, suprapunându-se de obicei foarte bine pe ceea ce dezvăluie tomografiile. Chestionarele sunt disponibile pe site-urile www.amenclinics.com sau www.theamensolution.com și sunt folosite de specialiști din toată lumea ce activează în domeniul sănătății cerebrale. Trebuie, bineînțeles, să-ți consulți întotdeauna medicul personal atunci pentru alegerea metodei potrivite de tratament.

Luptă pentru sănătatea ta cerebrală și pentru a celor dragi

Imagistica SPECT m-a învățat, de asemenea, că trebuie să fiu un veritabil „războinic al creierului" pentru a-mi menține sănătatea. Nimeni nu va face asta în locul meu. Ba chiar vor fi unii care vor încerca să-ți răpească sănătatea pentru câștigul lor material: „Vrei să-ți mărești porția de cartofi prăjiți pentru doar câțiva bani în plus?" Ai face bine să lupți pentru sănătatea ta cerebrală:

- Fii un războinic al creierului, stimulându-i funcționarea pentru a-ți crește considerabil calitatea și consecvența deciziilor.
- Fii un războinic al creierului, străduindu-te mereu să fii mai conștiincios și mai chibzuit în privința sănătății tale.
- Fii un războinic al creierului, protejându-ți creierul de lovituri și de substanțe toxice.
- Fii un războinic al creierului, spunând nu ispitelor alimentare din viața ta, care îți propun să îți suplimentezi porția de cartofi prăjiți, să-ți mai umpli o dată paharul de suc, să te mai servești o dată din mâncarea preferată sau să mănânci mai mult decât ai nevoie, pentru a-ți menține corpul și creierul sănătos.
- Fii un războinic al creierului, aducându-ți și menținându-ți greutatea la un nivel sănătos.
- Fii un războinic al creierului, consumând doar acele mâncăruri care îți fac bine, în locul celor care sporesc profitul companiilor alimentare.
- Fii un războinic al creierului, dormind cât trebuie.
- Fii un războinic al creierului, sporindu-ți rezistența și forța cu ajutorul unui program înțelept de exerciții fizice.
- Fii un războinic al creierului, practicând mereu exerciții mentale și dedicându-te învățării continue.
- Fii un războinic al creierului, tratându-ți problemele mintale, precum ADHD-ul, anxietatea, depresia etc. Începe cu tratamente naturale dacă este nevoie.
- Fii un războinic al creierului, exterminând „furnicile" (gândurile negative automate) care îți fură fericirea și te îmbătrânesc.
- Fii un războinic al creierului, aplicând în permanență tehnici de reducere a stresului.
- Fii un războinic al creierului, ajutându-l să se refacă dacă a fost afectat de vreun traumatism sau dacă l-ai tratat rău până acum.
- Fii un războinic al creierului, luând câteva suplimente simple pentru a-i oferi substanțele nutritive necesare.
- Fii un războinic al creierului, construindu-ți propria rețea de socializare și susținere. Sănătatea persoanelor cu care îți petreci timpul este importantă pentru sănătatea ta.
- Fii un războinic al creierului, monitorizându-ți valorile celor mai importanți indicatori numerici ai sănătății, cum sunt tensiunea arterială,

nivelul de vitamina D și nivelul de HgA1C, pentru a te asigura că se află în parametri normali.

- Fii un războinic al creierului, oferindu-le darul sănătății cerebrale copiilor, nepoților, familiei și prietenilor.
- Fii un războinic al creierului, ținându-ți în frâu micul „demon" interior.

SCHIMBĂ-ȚI VÂRSTA ACUM: 20 DE SFATURI PENTRU CREIER CA SĂ-ȚI FACI VIAȚA MAI BUNĂ CU AJUTORUL CERCETĂRILOR DE IMAGISTICĂ SPECT

1. Deseori, după ce ți-ai văzut propria tomografie cerebrală, apare „invidia de creier". În 1991, când mi-am scanat pentru prima dată creierul, mi-am dat seama că, deși nu fumasem și nu consumasem niciodată droguri și beam rareori alcool, creierul meu avea nevoie de ajutor. Îmi doream să am un creier mai sănătos. Ia decizia de a face tot ce-ți stă în putere pentru a-ți oferi cel mai bun creier posibil, pentru că atunci când acesta funcționează bine, și tu funcționezi la fel.
2. Creierul devine, de obicei, mai puțin activ odată cu înaintarea în vârstă. Dar nu este obligatoriu să fie așa. Cu ajutorul unui program sănătos pentru creier, poți începe să inversezi procesul de îmbătrânire care îl afectează.
3. În momentul în care mi-am schimbat obiceiurile nesănătoase cu altele sănătoase, creierul meu a început practic să se întoarcă în timp. Am văzut dovezile acestui proces pe tomografia SPECT pe care am repetat-o după mai mulți ani: arată mult mai tânăr din punct de vedere funcțional decât arăta acum 15 ani. Am observat acest fenomen și la clienții noștri și rezultatele obținute de ei. Și tu îți poți reduce vârsta cerebrală funcțională dacă te hotărăști să renunți la obiceiurile nocive pentru creier și să adopți altele sănătoase.
4. Multe lucruri „neașteptate" pot face rău creierului, cum ar fi greutatea în exces, consumul exagerat de zahăr, folosirea substanțelor chimice de întreținere a gospodăriei fără o ventilare adecvată, un somn de mai puțin de șapte ore pe noapte, prea multă muncă, fumatul pasiv și consumul de băuturi acidulate dietetice. Implementarea unor schimbări minore poate îmbunătăți considerabil, în timp, funcționarea creierului.

5. Înainte de a conștientiza mecanismele sănătății cerebrale, credeam că o parte dintre problemele mele cognitive, precum faptul că nu rețineam numele sau faptul că nu reușeam să mă concentrez și eram uituc în general, făceau pur și simplu parte dintr-un proces normal de îmbătrânire. La 37 de ani! Orice vârstă ai avea, imposibilitatea de reține numele, dificultățile de concetrare sau tendința de a fi uituc indică existența unor probleme.
6. Un creier mai puțin sănătos este asociat cu tendința de a lua decizii mai puțin sănătoase și de a duce o viață sub nivelul optim.
7. Nu poți schimba ceea ce nu măsori.
8. Vederea propriei tomografii SPECT sau a unei persoane dragi sporește compasiunea și capacitatea de înțelegere. Dacă cineva are un creier care face unele conexiuni greșite, lucrează literalmente cu un handicap emoțional și cognitiv. Merită să fie ajutat și înțeles, nu condamnat. Odată cu echilibrarea funcționării cerebrale tinde să urmeze o schimbare în bine a comportamentului.
9. Tomografiile SPECT nu mint. Dacă o persoană refuză să recunoască faptul că-și deteriorează creierul, consumând prea mult alcool, consumând droguri sau încercând să-și ascundă dependența, o investigație de acest fel va dezvălui adevărul. Scanarea cerebrală este cea care asigură, uneori, impulsul necesar pentru a merge la dezintoxicare sau la Alcoolicii Anonimi sau pur și simplu pentru a lua o hotărâre definitivă de a înceta să-i mai faci rău propriului creier.
10. Dacă vrei să trăiești mult timp cu mintea intactă, este esențial pentru sănătatea și bunăstarea ta să devii un războinic al creierului. Nimeni n-o va face în locul tău. Trebuie să îți iei în primire sănătatea creierului. Începe prin a-ți construi propria rețea de socializare și susținere. Sănătatea persoanelor cu care îți petreci timpul este importantă și pentru tine.
11. Fii un războinic al creierului, aducându-ți și menținându-ți greutatea la un nivel sănătos. Consumă doar acele alimente care îți fac bine, fă mișcare în mod regulat și dă-i creierului suplimente simple pentru a-i asigura substanțele nutritive necesare.
12. Fii un războinic al creierului, dormind atât cât trebuie, rezolvându-ți problemele de apnee în somn și luând suplimente pentru un somn bun, precum melatonina sau GABA și apelând la o serie de programe de rutină pentru a te pregăti de culcare.
13. Fii un războinic al creierului, practicând cu consecvență o serie de tehnici de reducere a stresului, cum ar fi meditația, respirația profundă sau rugăciunea contemplativă. Extermină „furnicile" care-ți răpesc fericirea și te îmbătrânesc.

14. Fii un războinic al creierului, protejându-l de traumatisme și toxine. Angajează-te într-un program de reabilitare a sănătății cerebrale dacă ai suferit vreo lovitură la cap sau dacă i-ai făcut rău creierului tău în alt mod.
15. Fii un războinic al creierului, practicând cu consecvență o serie de exerciții mentale și învățarea continuă. Păstrează-ți intactă curiozitatea copilărească și deschiderea față de lucrurile noi pentru a rămâne tânăr la minte și suflet.
16. Fii un războinic al creierului, fiind un exemplu de sănătate fizică și mintală pentru familie și prieteni. Transmite încurajări!
17. Un semn al iubirii de sine este modul în care ai grijă de creierul și corpul tău. Dacă nu faci asta, întreabă-te de ce nu o faci. O meriți!
18. Succesul naște succes. Dacă faci ceea ce trebuie, în timp, lucrurile acestea vor deveni din ce în ce mai ușor de aplicat.
19. Calitatea vieții tale este determinată de suma tuturor deciziilor pe care le-ai luat pe parcursul ei. Având un creier mai sănătos, ai șanse mai mari să iei decizii mai bune și să-ți îmbunătățești simțitor fiecare aspect al vieții.
20. Chiar dacă te-ai purtat rău cu creierul tău, ai literalmente posibilitatea de a-l face mai bun și când reușești acest lucru, îți îmbunătățești implicit întreaga viață.

ANEXĂ

Suplimente naturale

Pentru un creier mai sănătos și o viață mai lungă

DACĂ TE REZUMI LA A FOLOSI doar aceste suplimente, fără a-ți supraveghea dieta, exercițiile fizice, gândurile, grupul de prieteni și mediul în care trăiești, atunci nu vei face decât să-ți irosești banii. Trebuie să pui în practică tot programul pentru ca acesta să funcționeze. Am văzut, însă, destule cazuri în care suplimentele, folosite în conjuncție cu un plan de îmbunătățire a sănătății creierului, au avut un efect semnificativ.

Permiteți-mi să încep prin a explica argumentele pro și contra administrării suplimentelor naturale pentru asigurarea unei mai bune funcționări a creierului. Pentru început, trebuie să recunosc că sunt deseori eficiente. În general, au incomparabil mai puține efecte secundare decât cele mai multe medicamente ce necesită prescripție și sunt semnificativ mai ieftine decât acestea. În plus, nu trebuie să le declari companiilor de asigurări că iei astfel de suplimente. Oricât de supărător ar suna, faptul că iei anumite medicamente cu prescripție îți poate afecta statutul în sistemul de asigurări. Cunosc multe persoane cărora le-au fost refuzate sau care au fost nevoite să plătească rate mai mari pentru că au luat anumite medicamente. Dacă există alternative naturale pentru acestea, merită luate în considerare.

Totuși, suplimentele naturale ridică la rândul lor o serie de probleme. Deși sunt, în general, mai puțin costisitoare decât medicamentele propriu-zise, e posibil ca pentru tine personal să fie chiar mai scumpe pentru că, de obicei, nu sunt acoperite de asigurarea medicală. De asemenea,

multe persoane nu conștientizează că suplimentele naturale pot avea efecte secundare și trebuie folosite cu chibzuință. Doar pentru că ceva este „natural", nu înseamnă că este și inofensiv. Atât arsenicul, cât și cianura sunt substanțe naturale, dar asta nu înseamnă că îți fac bine. Sunătoarea, spre exemplu, unul dintre antidepresivele naturale pe care le prefer, poate da sensibilitate la lumina soarelui și poate reduce efectul anumitor medicamente, cum este cazul pilulelor contraceptive. Nemaipomenit! Intră în depresie, cumpără sunătoare de la magazin și rămâi însărcinată când ți-e lumea mai dragă. S-ar putea să nu fie așa de bine.

Unul dintre principalele motive de îngrijorare cu privire la suplimentele naturale este lipsa controlului calității. Există o mare varietate de mărci producătoare așa că trebuie să le cauți pe cele de încredere. Un alt dezavantaj al suplimentelor naturale este faptul că oamenii se mulțumesc cu sfatul primit de la vânzătorul adolescent de la magazinul de produse naturiste, care e posibil să nu aibă cele mai bune informații. Dar, în ciuda problemelor aferente, beneficiile suplimentelor naturale le fac demne de luat în considerare, mai ales dacă le poți alege pe baza unor sfaturi înțelepte, fundamentate pe cercetări de specialitate.

În ceea ce mă privește, iau în fiecare zi un pumn de suplimente, ceea ce cred că mi-a schimbat mult în bine viața. M-au ajutat să-mi îmbunătățesc sănătatea cerebrală, nivelul energetic și valorile analizelor de laborator. Mulți medici consideră că dacă ai o dietă echilibrată nu mai ai nevoie de suplimente. În acest sens, îmi place enorm ce a scris dr. Mark Hyman în cartea sa *The UltraMind Solution: Fix Your Broken Brain by Healing Your Body First*: Dacă oamenii „ar mânca doar alimente sălbatice, proaspete, organice, produse local, care nu au fost modificate genetic, au fost cultivate într-un sol virgin bogat în substanțe minerale și nutrienți și nu au fost transportate pe distanțe mari, nici stocate timp de luni întregi înainte de a fi consumate... ar lucra și ar trăi în aer liber, ar respira doar aer proaspăt și nepoluat, ar bea numai apă pură, curată, ar dormi nouă ore pe noapte, ar face mișcare în fiecare zi și nu ar fi expuși deloc influenței factorilor cronici de stres sau toxinelor ambientale", abia atunci ar fi posibil să nu aibă nevoie de suplimente. Însă, fiindcă trăim într-o societate care se mișcă într-un ritm alert, în care mâncăm din mers sau chiar sărim peste mese, luăm gustări saturate de zaharuri, cumpărăm alimente procesate sau tratate chimic, ne-ar prinde bine tuturor puțin ajutor din partea unor suplimente pe bază de multivitamine și substanțe minerale utile.

Soluția Amen în privința suplimentelor

La clinica Amen avem propria gamă de suplimente, pe care am denumit-o The Amen Solution și pentru conceperea căreia ne-a trebuit mai bine de un deceniu. Motivul pentru care am dezvoltat-o a fost faptul că îmi doream ca pacienții și familia mea să aibă acces la produse de cea mai bună calitate, obținute pe baza unor cercetări aprofundate. În momentul în care am început să le recomand pacienților mei să ia suplimente, aceștia au început să caute în supermarketuri, farmacii sau magazine naturiste, găsind o ofertă mult prea variată pentru a mai ști ce să aleagă. Dilema în privința suplimentelor alimentare rezidă în calitatea variabilă a mărcilor disponibile.

Un alt motiv pentru care am conceput propria gamă de suplimente a fost faptul că avem o mulțime de pacienți cu ADD la clinica Amen. Mi-am dat seama că dacă nu-și vor lua suplimentele când vor ieși pe ușă, vor uita de ele sau vor amâna momentul până la următoarea întâlnire, începând, astfel, mai târziu decât ar fi de dorit administrarea lor.

Cercetările de specialitate evidențiază beneficiile terapeutice ale suplimentelor pentru stimularea unei stări de spirit sănătoase, a somnului și a memoriei. Recomand cu tărie ca, în momentul achiziționării unui asemenea supliment, să fie consultat un specialist în îngrijirea sănătății familiarizat cu produsele de acest gen pentru a stabili care sunt cele necesare și dozele cele mai eficiente pentru fiecare situație în parte. Site-ul nostru (www.theamensolution.com) conține trimiteri și linkuri către pasaje de literatură științifică dedicate diferitelor suplimente benefice pentru sănătatea cerebrală, astfel încât tu, în calitate de consumator, să fii cât mai bine informat asupra beneficiilor și riscurilor implicate. Nu uita că suplimentele pot avea efecte extrem de puternice asupra organismului și trebuie folosite cu precauție atunci când sunt combinate cu alte substanțe medicamentoase.

Trei suplimente universale

Există trei suplimente pe care le recomand, în mod normal, *tuturor* pacienților mei, pentru că sunt esențiale pentru o funcționare optimă a creierului: un complex de multivitamine, uleiul de pește și vitamina D.

Multivitaminele. Conform unor studii recente, mai bine de 50% din americani nu consumă minimul zilnic de cinci porții de fructe și legume recomandat pentru asigurarea aportului nutritiv necesar. De aceea, îmi sfătuiesc pacienții să ia în fiecare zi un complex de bună calitate de minerale și multivitamine. Într-un editorial publicat în *Journal of the American Medical Association*, cercetătorii recomandau tuturor să consume zilnic vitamine pentru că ajută la prevenirea bolilor cronice. În plus, de cele mai multe ori se întâmplă ca persoanele care au probleme cu controlul greutății să nu aibă un regim alimentar sănătos și să aibă un deficit de vitamine și substanțe nutritive. De asemenea, cercetările de specialitate sugerează chiar că ADN-ul celor care iau multivitamine are un aspect mult mai tânăr.

Un studiu din 2010 realizat la Universitatea Northumbria din Anglia a testat efectele acestora asupra unui eșantion de 215 bărbați cu vârste cuprinse între 30 și 55 de ani. În timpul studiului controlat, de tip dublu-orb[1], cu folosirea în paralel a unor substanțe placebo, subiecților li s-a testat performanța cognitivă, fiind rugați să-și autoevalueze starea generală de sănătate mintală, nivelul de stres și starea de spirit. La începutul studiului nu existau diferențe semnificative între grupul căruia i se administra complexul de multivitamine și cel care lua substanța placebo. Fiind testați din nou după ceva mai mult de o lună, grupul care lua multivitamine prezenta deja stări de spirit mai bune și performanțe cognitive superioare, ceea ce le permitea participanților să fie mai fericiți și mai inteligenți! Și nu numai; aceștia afirmau, de asemenea, că aveau mai multă forță și energie, erau mai puțin stresați și simțeau mai puțină oboseală mintală după ce își finalizau exercițiile cognitive.

În cadrul unui alt studiu de control cu substanțe placebo realizat în Northumbria, cercetătorii au testat efectele multivitaminelor pe 81 de copii sănătoși cu vârste cuprinse între opt și 14 ani. Au descoperit că acei copii care luau multivitamine au obținut rezultate mai bune la două din cele trei exerciții de testare a atenției. Concluzia cercetătorilor a fost că

---

[1] Traducere literală din limba engleză (*double-blind test*) ce denumește un tip de experiment terapeutic clinic în cursul căruia nici medicul, nici pacientul nu cunosc natura medicamentului utilizat, pentru evitarea fenomenelor de sugestie care ar putea apărea în aprecierea eficienței tratamentului. Se folosește pentru compararea efectelor, fie o pereche formată din două medicamente cu același spectru de activitate, dar cu o formulă ușor diferită, fie un medicament real și unul placebo, acestea administrându-se separat subiecților împărțiți în două grupuri. *(n. trad.)*

multivitaminele au potențialul de a îmbunătăți funcționarea creierului la copiii sănătoși.

Marca pe care o producem la clinica Amen se numește NeuroVite Plus. Conține o gamă completă de substanțe nutrivie benefice pentru creier. Doza completă este formată din patru capsule pe zi, ce includ următoarele substanțe active:

- Vitamina A și o concentrație ridicată de vitamine B, plus vitaminele C, D (2000 UI), E și K_2.
- Minerale, respectiv zinc, cupru, magneziu, seleniu, crom, mangan, calciu.
- Substanțe nutritive pentru creier — acid alfa lipoic, acetil-L-carnitină și fosfatidilserină.
- O cantitate de nutrienți echivalentă cu cea conținută de:
  - 1 măr (quercitină)
  - 1 roșie (licopen)
  - 1 porție de spanac proaspăt (luteină)
  - 1 porție de broccoli (concentrat din semințe de broccoli)
  - 2 l de vin roșu (resveratrol, având avantajul eliminării alcoolului)
  - 1 ceașcă de afine (pterostilben)
- o doză completă de probiotic stabilizat.

Uleiul de pește. De-a lungul anilor am tot scris despre beneficiile acizilor grași omega-3, care se găsesc în suplimentele pe bază de ulei de pește. În ceea ce mă privește, iau zilnic acest supliment și le recomand *tuturor* pacienților mei să facă la fel. Dacă îți vei arunca o simplă privire asupra muntelui de dovezi științifice care există în sprijinul său îți va fi ușor să înțelegi de ce. Cercetările de specialitate au demonstrat că acizii grași omega-3 sunt esențiali pentru o stare optimă de sănătate a creierului și corpului.

Conform cercetătorilor de la Harvard School of Public Health, de exemplu, un nivel redus de acizi grași omega-3 este una dintre principalele cauze de deces care ar putea fi prevenite și a fost asociat cu bolile de inimă, atacurile vasculare cerebrale, depresia, comportamentul suicidar, ADD-ul, demența și obezitatea. Există, de asemenea, dovezi științifice că nivelurile reduse de acizi grași omega-3 joacă un rol important în abuzul de substanțe.

Pot depune mărturie că, exceptând cazurile în care s-au concentrat asupra consumului de pește și de suplimente din ulei de pește, cei mai mulți oameni au niveluri reduse de acizi grași omega-3. Știu asta pentru că pacienților clinicii Amen li se fac anumite analize ale sângelui care permit măsurarea concentrației acestor acizi în sânge. Înainte de a începe să le prescriu această analiză celor care vin să se trateze la clinica noastră, mi-am testat angajații, câțiva membri ai familiei și, bineînțeles, pe mine însumi. Când am primit rezultatele analizelor, am fost foarte încântat de valorile sănătoase obținute. O valoare peste 7 a acizilor omega-3 este considerată bună. A mea era deja de 11. Dar rezultatele marii majorități a angajaților și rudelor mele nu erau nici pe departe la fel de bune. În realitate, am fost de-a dreptul îngrozit de cât de mici s-au dovedit a fi valorile corespunzătoare lor, ceea ce îi supunea unui risc sporit de a avea atât probleme fizice, cât și emoționale. Este, însă, un parametru ușor de reglat. Trebuia doar să mănânce mai mult pește sau să ia suplimente din ulei de pește.

Creșterea aportului de acizi grași omega-3 este unul dintre cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru a-ți stimula funcționarea creierului, starea de spirit și procesul de echilibrare a greutății. Cei mai studiați acizi grași omega-3 sunt acidul eicosapentanoic (EPA) și acidul docosahexanoic (DHA). DHA compune o mare parte a materiei cerebrale cenușii. Grăsimea din creierul tău formează membranele celulare și joacă un rol vital în funcționarea celulelor noastre. Neuronii sunt de asemenea bogați în acizi grași omega-3. EPA îmbunătățește circulația sanguină, ceea ce duce la o intensificare generală a activității cerebrale.

Sporirea aportului de omega-3 s-a dovedit a reduce apetitul, poftele și grăsimea corporală. Într-un studiu fascinant publicat în 2009 în *British Journal of Nutrition*, cercetătorii australieni au analizat probe de sânge prelevate de la 124 de adulți (dintre care 21 cu o greutate sănătoasă, 40 supraponderali și 63 obezi), le-au calculat IMC-ul și le-au măsurat circumferința taliei și șoldurilor. Au descoperit că indivizii obezi aveau niveluri mult mai scăzute de EPA și DHA decât cei cu greutate sănătoasă. În același timp, subiecții care prezentau niveluri mai ridicate erau mult mai predispuși să obțină valori sănătoase ale IMC-ului și dimensiunilor taliei și șoldurilor.

Mai multe dovezi despre beneficiile uleiului de pește în procesul de slăbire au fost aduse de un studiu din 2007 la Universitatea Australiei de Sud.

Echipa de cercetare a descoperit că obiceiul de a lua ulei de pește combinat cu practicarea unei activități fizice moderate, cum ar fi câte o plimbare de 45 de minute de trei ori pe săptămână, duce la o scădere semnificativă a grăsimii corporale după numai 12 săptămâni de administrare. Consumul de ulei de pește fără a face mișcare sau mișcarea fără a lua ulei de pește nu a determinat, însă, nicio tendință de diminuare a grăsimii corporale.

Unul dintre cele mai interesante studii pe care le-am descoperit pe această temă a apărut într-o ediție din 2007 a *International Journal of Obesity*. Echipa de cercetători din Islanda care l-a realizat a investigat efectele fructelor de mare și ale uleiului de pește asupra a 324 adulți tineri supraponderali, cu IMC-uri cuprinse între 27,5 și 32,5. Participanții au fost împărțiți în patru grupuri, cărora le era impusă aceeași dietă de 1600 calorii, cu singura excepție că fiecărui grup îi era administrat doar unul din următoarele produse:

- Grupul de control (capsule cu ulei de floarea-soarelui, fără ulei de pește și fructe de mare)
- Pește slab (3 porții de câte 150 g de cod pe săptămână)
- Pește gras (3 porții de câte 150 g de somon pe săptămână)
- Ulei de pește (capsule de DHA/EPA, fără fructe de mare)

Greutatea medie pierdută după patru săptămâni de bărbații din cele patru grupuri a fost următoarea:

- Grupul de control: 3,5 kg
- Grupul cu pește slab: 4,4 kg
- Grupul cu pește gras: 4,5 kg
- Grupul cu ulei de pește: 5 kg

Concluzia cercetătorilor a fost că adăugarea peștelui sau uleiului de pește la o dietă echilibrată din punct de vedere nutritiv și restrictivă din punct de vedere caloric poate stimula reducerea greutății la bărbați.

Cercetările din ultimii câțiva ani au dezvăluit, de asemenea, că dietele bogate în acizi grași omega-3 ajută la promovarea unei sănătăți emoționale echilibrate și a unei stări de spirit pozitive la vârstele înaintate, probabil datorită faptului că DHA-ul este o componentă importantă a sinapselor cerebrale. Un corpus din ce în ce mai mare de dovezi științifice indică faptul că uleiul de pește ajută la ameliorarea simptomelor de depresie. Un studiu de 20 de ani care a implicat 3317 femei și bărbați a descoperit

că persoanele cu cel mai înalt consum de EPA și DHA erau mai puțin predispuși să dezvolte astfel de simptome.

Există, de asemenea, un volum enorm de dovezi științifice care evidențiază existența unei conexiuni între consumul de ulei de pește, care este bogat în acizi grași omega-3 și funcționarea cognitivă. O echipă de cercetători danezi a comparat dietele a 5 386 indivizi vârstnici sănătoși și au descoperit că aceștia erau cu atât mai capabili să-și păstreze o memorie bună și să-și reducă riscul de demență cu cât aveau o dietă mai bogată în ulei de pește. Dr. J.A. Conquer și colegii săi de la Universitatea din Guelph, Ontario au studiat concentrația de acizi grași în sânge la persoanele aflate în stadii timpurii sau avansate de demență și au observat că aceasta înregistra valori mult mai reduse în astfel de cazuri prin comparație cu situația persoanelor sănătoase. În 2010, cercetătorii de la UCLA au analizat literatura științifică dedicată DHA-ului și uleiului de pește și au ajuns la concluzia că suplimentele pe bază de DHA încetinesc progresul bolii Alzheimer și pot preveni demența asociată înaintării în vârstă.

Acizii grași omega-3 sunt benefici la orice vârstă pentru obținerea performanțelor cognitive dorite. Oamenii de știință de la Universitatea din Pittsburgh au dezvăluit în 2010 că persoanele de vârstă mijlocie care prezentau un nivel mai ridicat de DHA aveau rezultate mai bune la o gamă variată de teste, inclusiv la cele ce analizau raționamentul nonverbal, flexibilitatea mentală, memoria funcțională și vocabularul. Într-un studiu al unor cercetători suedezi, investigarea a aproximativ 5 000 de băieți de 15 ani a dezvăluit că cei care mâncau pește mai des de o dată pe săptămână obțineau punctaje mai mari la testele standard de inteligență decât adolescenții care nu mâncau deloc. Un studiu de verificare a descoperit, în plus, că adolescenții care mâncau pește mai des de o dată pe săptămână luau și note mai mari la școală decât elevii care consumau mai puțin.

Alte beneficii ale acizilor grași omega-3 includ: intensificarea atenției la persoanele cu ADD, diminuarea stresului și scăderea riscului de psihoză. Când le prescriem suplimentul nostru cu ulei de pește foștilor fotbaliști pe care îi tratăm, mulți dintre ei ajung să poată reduce doza sau elimina complet medicamentele analgezice pe care erau nevoiți să le ia.

Recomandarea mea pentru majoritatea adulților este să ia zilnic o capsulă, două de ulei de pește de bună calitate, cu un conținut echilibrat de EPA și DHA.

Marca pe care o oferim la clinica noastră pentru a stimula funcționarea sănătoasă a inimii și a creierului este Omega 3 Power, ce conține acizi grași omega-3 (EPA și DHA) cu o puritate ridicată, obținută prin intermediul celui mai avansat proces de producere, detoxifiere și purificare cunoscut în această industrie. Este produs conform celor mai riguroase standarde impuse în industria produselor naturiste. Fiecare lot de ulei de pește obținut pentru clinica noastră este analizat individual de laboratorul extern Eurofins pentru a elimina posibilitatea de a conține peste 250 de elemente de contaminare ambientală, inclusiv PCB[1]-uri. Uleiul nostru este certificat ca având o concentrație de 20 de ori mai redusă de substanțe toxice decât cea specificată în cerințele Actului pentru siguranța apei potabile și limitarea conținutului toxic al statului California, acesta stipulând o limită maximă de 90 de nanograme/zi și depășește, totodată, toate standardele în vigoare pe plan intern sau internațional. Două capsule moi conțin 2,8 g de ulei de pește, 869 mg EPA și 580 mg DHA.

Vitamina D. Denumită uneori vitamina soarelui, aceasta este mai bine cunoscută pentru faptul că ajută la dezvoltarea sistemului osos și stimulează sistemul imunitar. Este, însă, în același timp, o vitamină esențială pentru sănătatea creierului, stării de spirit, memoriei și pentru menținerea unei greutăți echilibrate. Deși este clasificată ca vitamină, aceasta este un hormon steroidian vital pentru sănătatea noastră. Nivelurile reduse de vitamina D au fost asociate cu depresia, autismul, psihoza, boala Alzheimer, scleroza multiplă, bolile de inimă, diabetul, cancerul și obezitatea. Din nefericire, deficitul de vitamina D devine din ce în ce mai comun, într-o anumită măsură și din cauza faptului că petrecem din ce în ce mai mult timp în interior și folosim mai multe metode de protecție împotriva radiațiilor solare.

Știai că atunci când ai prea puțină vitamina D îți este foame tot timpul, indiferent cât de mult mănânci? Această manifestare este cauzată de faptul că nivelurile reduse de vitamina D bulversează eficacitatea leptinei, hormonul poftei de mâncare care îți transmite senzația de sațietate. O serie de cercetări demonstrează că insuficiența de vitamina D este asociată

[1] Bifenili policloruraţi — poluanţi ambientali extrem de rezistenţi, folosiţi în obţinerea unor componente electrice, cum ar fi transformatoarele sau motoarele electrice, a căror producţie a fost interzisă de numeroase instituţii naţionale şi internaţionale, inclusiv pe plan european. (*n. trad.*)

unei cantități mai mari de grăsime corporală. Un studiu canadian din 2009 a descoperit că greutatea și procentul de grăsime corporală erau mult mai scăzute la femeile cu un nivel normal de vitamina D decât la cele care prezentau o astfel de insuficiență. Se pare că grăsimea în exces inhibă absorbția de vitamina D. Dovezile în acest sens demonstrează că persoanele obeze au nevoie de doze mai mari de vitamina D decât cele suple pentru a atinge același nivel de eficacitate.

Unul dintre cele mai interesante studii pe care le-am citit pe această temă provine de la o echipă de cercetători de la Stanford Hospital and Clinics. Aceștia au explicat în detaliu ce s-a întâmplat când unui pacient i s-a prescris o doză de 50 000 UI/săptămână, dar i s-a completat greșit rețeta cu o doză de 50 000 UI/*zi*. După șase luni, nivelul de vitamina D al pacientului a crescut de la valoarea 7, care este extrem de mică, la 100, care se află la limita superioară a intervalului normal.

Ceea ce m-a intrigat la acest raport au fost efectele secundare ale supradozajului de care s-a plâns pacientul, respectiv scăderea poftei de mâncare și pierderea masivă în greutate. Nu te îndemn, bineînțeles, să iei mai multă vitamina D decât ai nevoie. Dar cred că această întâmplare pune în evidență foarte bine faptul că un nivel optim de vitamina D poate juca un rol important în controlul poftei de mâncare și al greutății.

Povestea pacientului arată, de asemenea, de ce este atât de important să îți verifici nivelul de vitamina D înainte și după tratament. Numai așa poți ști dacă iei doza corectă sau dacă trebuie să o ajustezi.

Vitamina D este atât de importantă pentru funcționarea creierului, încât receptorii săi se găsesc peste tot la nivelul acestuia. Vitamina D joacă un rol esențial în multe dintre cele mai elementare funcții cognitive, inclusiv învățarea și formarea amintirilor. Și acestea sunt doar câteva dintre direcțiile în care acționează vitamina D pentru o bună funcționare cerebrală, conform unui articol apărut în 2008 în *FASEB Journal*.

Comunitatea științifică devine din ce în ce mai receptivă în această privință și mai preocupată de importanța vitaminei D pentru o funcționare optimă a creierului. În ultimii ani, am întâlnit o serie de studii care asociază deficitul de vitamina D cu deficiențele cognitive la femeile și bărbații cu o vârstă mai înaintată, precum și altele care sugerează că atingerea unui nivel optim de vitamina D obținută datorită expunerii la soare

poate fi utilă pentru protejarea funcțiilor cognitive. Un astfel de studiu publicat în *Journal of Alzheimer's Disease* a descoperit că vitamina D_3, forma activă a vitaminei D, poate stimula sistemul imunitar să curețe creierul de beta-amiloid, o proteină anormală despre care se crede că ar fi una dintre cauzele majore a apariției Alzheimerului. Vitamina D activează receptorii neuronilor din zonele responsabile de reglarea comportamentului și protejează creierul, acționând asupra capacității sale antioxidante și antiinflamatorii.

Un alt studiu realizat în 2009 de o echipă de la Universitatea Tufts, din Boston, a analizat nivelurile de vitamina D a peste o mie de persoane cu vârsta mai mare de 65 de ani și efectul variațiilor acestora asupra funcțiilor cognitive. Doar 35% dintre participanți prezentau valori optime; ceilalți intrau în categoria insuficienței sau în cea a deficitului. Indivizii cu niveluri optime (50 nmoli/l sau mai mult) au obținut rezultate mai bune la testele de evaluare a funcțiilor executive, cum sunt rațiunea, flexibilitatea și complexitatea perceptivă. Au avut, de asemenea, un punctaj mai bun la exercițiile de testare a atenției și a vitezei de procesare, prin comparație cu colegii lor ale căror niveluri de vitamina D aveau valori inferioare optimului.

Cu cât ai un nivel mai redus de vitamina D, cu atât ești mai predispus să te simți mai curând trist decât fericit. Valorile scăzute ale acestei vitamine au fost asociate cu o incidență mai mare a depresiei. În ultimii ani, cercetătorii au început să se întrebe dacă, având în vedere această asociere, suplimentarea aportului de vitamina D nu ar putea duce la îmbunătățirea stării de spirit.

Un studiu în acest sens a încercat să răspundă acestei întrebări, urmărind 441 de adulți supraponderali și obezi cu niveluri similare de depresie timp de un an. Subiecților le-a fost administrat fie un produs placebo, fie una dintre cele două doze alese de vitamina D: 20 000 UI pe săptămână și 40 000 UI pe săptămână. Până la sfârșitul anului, cele două grupuri care luaseră vitamina D prezentau o reducere semnificativă a simptomelor, în timp ce grupul placebo nu prezenta nicio îmbunătățire. Alte studii asemănătoare au raportat rezultate similare.

Doza de vitamina D recomandată uzual în prezent este de 400 UI pe zi, dar cei mai mulți experți sunt de acord că aceasta este mult sub nevoile fiziologice ale celor mai mulți indivizi și sugerează, în schimb, una de 2000 UI pe zi. Cred că este foarte important să-ți evaluezi propriile nevoi

în acest sens, mai ales dacă ești supraponderal sau obez, întrucât este posibil ca organismul tău să nu absoarbă la fel de eficient vitamina D dacă ai o greutate mai mare.

Vitamina D_3 este disponibilă sub formă de tablete de 1000 UI și 2000 UI sau în stare lichidă, în doze de 10 000 UI.

Optimizarea memoriei și a funcțiilor cerebrale

Brain and Memory Power Boost a fost conceput pentru a ne ajuta în munca noastră de a îmbunătăți funcțiile cerebrale ale jucătorilor NFL activi sau pensionați. Atunci când este folosit în asociere cu un program sănătos pentru creier, acesta s-a dovedit a fi extrem de util în studiile noastre de cercetare pentru ameliorarea considerabilă a memoriei, rațiunii și gândirii logice, atenției, vitezei de procesare și preciziei. A fost atât de eficient în munca noastră, încât îl iau și eu în fiecare zi.

Acest supliment include în conținutul său și substanța puternic antioxidantă N-acetilcisteină (NAC), alături de fosfatidilserină pentru a menține integritatea membranelor celulare, huperzină A și acetil-L-carnitină pentru a spori disponibilitatea acetilcolinei, precum și vinpocetină și ginkgo biloba pentru îmbunătățirea irigării cu sânge. Aceasta este o combinație inovatoare de antioxidanți puternici și nutrienți esențiali pentru stimularea și protejarea sănătății cerebrale. Sprijină activitatea și sănătatea generală a creierului, circulația sanguină, memoria și puterea de concentrare.

Controlul apetitului

Secretul pentru a-ți gestiona cu succes greutatea corporală este să ai un regim alimentar sănătos pentru creier și să-ți controlezi apetitul. În sprijinul acestui obiectiv a fost conceput Craving Control, un nou supliment nutritiv cu efect puternic formulat pentru menținerea unui nivel sănătos al glicemiei și al insulinei și oferind în plus antioxidanți și substanțe nutritive organismului. Formula noastră include NAC și glutamină pentru reducerea apetitului, crom și acid alfa lipoic pentru stabilizarea nivelului de zahăr în sânge, precum și o ciocolată sănătoasă pentru creier și D,L-fenilalanină creată pentru a stimula producția de endorfine.

Aceasta este formula utilizată la clinica Amen în cadrul grupurilor de slăbit. În primul grup care a beneficiat de acest supliment, participanții care l-au folosit și care au fost prezenți la fiecare întâlnire au pierdut în medie 5 kg în zece săptămâni.

Un somn odihnitor

Somnul este esențial pentru funcționarea creierului. Restful Sleep este formulat prin combinarea unor substanțe nutritive alese pentru menținerea unei stări de calm mental și promovarea unui somn de noapte profund, relaxat și odihnitor. Acest supliment conține melatonină atât cu efect imediat, cât și cu eliberare lentă, pentru a te menține adormit pe tot parcursul nopții, precum și neurotransmițător GABA cu efect calmant, o combinație de elemente esențiale — zinc și magneziu — și valeriană, o plantă medicinală care, alături de toate ingredientele menționate anterior, poate avea un efect sedativ pentru a ajuta la inducerea și menținerea stării de somn. Restful Sleep este supranumit „ciocanul" la clinica Amen, pentru că foarte multe persoane ne-au spus că le-a ajutat să doarmă.

SAM-e pentru stimularea stării de spirit și a activității fizice

S-a dovedit științific că SAM-e ajută la îmbunătățirea stării de spirit, stimulează activitatea fizică și ajută la controlul durerii. Este implicat profund în formarea unora dintre cei mai importanți neurotransmițători, serotonina, dopamina și norepinefrina, ce susțin o stare de spirit sănătoasă. Și, ca avantaj suplimentar, SAM-e s-a dovedit, de asemenea, benefic în menținerea sănătății articulațiilor și reducerea durerii. Doza tipică este, peste tot, de 400 până la 800 mg de două ori pe zi. În general, este preferabil să fie luat în prima parte a zilei pentru că poate avea efect energizant. Cercetările de specialitate atrag atenția, însă, asupra faptului că persoanele cu tulburări bipolare trebuie să fie precaute în privința acestui stimulent.

Menținerea unui nivel optim de serotonină pentru îmbunătățirea stării de spirit

Serotonin Mood Support ajută la menținerea unui nivel normal de serotonină datorită faptului că furnizează 5-HTP, un precursor al său, alături

de un extract de șofran brevetat, ale cărui efecte de stimulare a unei stări de spirit normale au fost dovedite clinic. Vitamina B_6 și inozitolul sunt de asemenea incluse în formula acestui stimulent, ca elemente de sprijin adiționale în vederea unui efect sinergic. Serotonin Mood Support este util pentru stimularea stării de spirit atunci când se presupune că nivelurile de serotonină sunt reduse. Se pare că poate ajuta în mod deosebit acele persoane care au tendința de a se bloca în gânduri sau comportamente negative. În plus, s-a dovedit că are efecte benefice în crearea unor tipare de somn sănătoase.

Optimizarea capacității de concentrare și a nivelului de energie

Produs fără cofeină, care îi face pe oameni agitați, Focus and Energy Optimizer stimulează atât capacitatea de concentrare, cât și nivelul de energie. Conține ceai verde și colină pentru a ajuta creierul să se concentreze mai bine, alături de o serie de adaptogeni puternici care acționează în sinergie pentru a spori rezistența și forța. Respectivii adaptogeni sunt ashwagandha, rhodiola și specia de ginseng Panax, fiind dovedit științific faptul că ajută la îmbunătățirea rezistenței organismului la stres și la menținerea sănătății sistemului imunitar.

Acid gama-aminobutiric cu efecte calmante

Complexul GABA Calming Support induce o stare naturală de relaxare și calm, furnizând o combinație de neurotransmițători inhibitori vitali pentru liniștirea unei minți hiperactive. Conține o sursă naturală de acid gama-aminobutiric (Pharma GABA) testată clinic, care s-a dovedit benefică pentru relaxarea creierului, prin intensificarea undelor cerebrale cu efect calmant, de focalizare și reducerea concomitentă a altor unde cerebrale asociate grijilor. În completarea acestei substanțe naturale testate clinic vin vitamina B_6, magneziul și roinița, o plantă medicinală cunoscută prin tradiție pentru efectele sale liniștitoare.

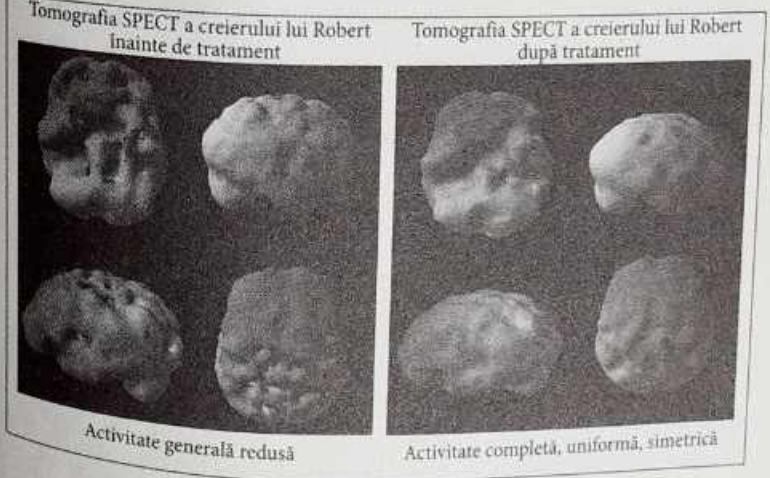
Robert

Robert a jucat în poziția de „defensive back" pentru Minnesota Vikings. Este înalt, suplu și pare să aibă o stare de sănătate foarte bună. Când s-a

alăturat studiului nostru de cercetare și de reabilitare a efectelor traumatismelor cranio-cerebrale la jucătorii profesioniști de fotbal american, se plângea că memoria sa nu mai era la fel de bună ca înainte și că trebuia să ia mai multe notițe. Principalul său motiv de îngrijorare era faptul că auzise că mulți foști jucători NFL aveau probleme de memorie, cu mult mai multe decât alte persoane, în condițiile în care unul dintre părinții săi fusese diagnosticat cu boala Alzheimer, ceea ce îi sporea și mai mult vulnerabilitatea și anxietatea.

Tomografia sa SPECT inițială a dezvăluit o deteriorare considerabilă a activității cerebrale, mai ales la nivelul cortexului prefrontal (judecata și gândirea logică), lobilor temporali (memoria), lobilor parietali (simțul de orientare) și cerebelului (capacitatea de coordonare). La testul de memorie pe care i l-am aplicat, s-a încadrat în a cincea percentilă, ceea ce înseamnă că 95% dintre persoanele cu aceeași vârstă și același profil educațional ca el au obținut rezultate mai bune decât Robert, care absolvise Stanford.

Spre bucuria noastră, tomografia sa de verificare s-a dovedit a fi mult mai bună, iar rezultatele sale la testele de memorie s-au îmbunătățit cu 1000%. Cum a fost posibil? Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le-a făcut Robert a fost să respecte toate indicațiile noastre. A luat cu încredere complexul nostru de multivitamine — NeuroVite, uleiul de pește Omega-3 Power și suplimentul nostru pentru stimularea funcționării creierului — Brain and Memory Power Boost. Nu a ratat nicio doză și a fost consecvent



pe toată durata studiului. Testele de verificare au dezvăluit o îmbunătățire de 1000% a memoriei sale, rezultatele obținute încadrându-l de data aceasta în a 55-a percentilă, comparativ cu cei asemenea lui. Investigația sa SPECT a evidențiat, de asemenea, o ameliorare semnificativă a activității cerebrale în toate zonele cu probleme.

Înainte de prima consultație, Robert era un candidat sigur al problemelor cerebrale. Cu ajutorul acestor intervenții simple, rezultatele obținute la testele de evaluare a funcțiilor cerebrale s-au îmbunătățit considerabil. Creierul său s-a întors literalmente în timp. Sunt foarte încântat de evoluția sa. A primit mii de lovituri în cap jucând fotbal în liceu, la facultate și în liga profesionistă, cu vreo 30 de ani înainte de prima consultație. Cu toate acestea, în ciuda deteriorărilor cerebrale rezultate și a distanței mari în timp, creierul său s-a dovedit a avea încă o capacitate remarcabilă de a se reface.

Vestea bună a acestui studiu este că a dovedit abilitatea minții și creierului nostru de a-și îmbunătăți considerabil funcționarea cu ajutorul unui program simplu, ieftin și sănătos.

NOTĂ ASUPRA REFERINȚELOR ȘI LECTURILOR SUPLIMENTARE

Informațiile din *Folosește-ți mintea ca să întinerești* se bazează pe mai mult de 400 de surse, ce includ studii științifice, cărți, interviuri cu experți în medicină, statistici ale agențiilor guvernamentale și organizațiilor de sănătate și alte surse de încredere. În formă tipărită, aceste referințe bibliografice ar ocupa peste 60 de pagini. În încercarea de a salva câțiva copaci, am decis să le prezint exclusiv pe site-ul clinicilor Amen. Te invit să le consulți la www.amenclinics.com/uybcya.

WWW.AMENCLINICS.COM

Amenclinics.com este un site educativ, interactiv conceput în jurul conceptului și dezideratului de „sănătate mintală" și dedicat medicilor și profesioniștilor în domeniul medical, educatorilor și formatorilor, elevilor și studenților și publicului larg, în general. Conține o abundență de informații și resurse care îți vor permite să acumulezi cunoștințe despre creierul tău și să-i optimizezi funcționarea. Site-ul cuprinde peste 300 de tomografii SPECT color, mii de rezumate științifice despre importanța imagisticii SPECT pentru psihiatrie, un instrument gratuit de examinare a sănătății cerebrale și multe alte lucruri folositoare și interesante.

WWW.THEAMENSOLUTION.COM

Pe baza experienței sale de 30 de ani de psihiatrie clinică, dr. Amen a dezvoltat o comunitate online sofisticată, care să-ți fie alături în efortul de a deveni mai suplu, mai iute la minte, mai fericit și mai tânăr. Aceasta oferă:

- Chestionare detaliate, care să te ajute să afli ce tip de creier ai și să personalizezi programul de însănătoșire în funcție de propriile nevoi.
- Un jurnal zilnic interactiv, pentru a-ți supraveghea evoluția indicatorilor numerici ai sănătății, caloriilor și obiceiurilor de viață sănătoase pentru creier.
- Sute de rețete sănătoase pentru creier, trucuri, sfaturi, liste de cumpărături și meniuri.
- Statutul de membru al unui program premiat de gimnastică cerebrală 24/7 ce îi aparține în exclusivitate.
- Sfaturi și trucuri de aplicat zilnic, inclusiv scurte mesaje scrise care să îți reamintească să îți iei suplimentele și să-ți respecți planul.
- O cameră de relaxare care să te ajute să elimini stresul și să depășești tiparele de gândire negativă.
- Și multe alte lucruri folositoare și interesante (www.theamensolution.com).

INDEX

Abilități de luare a deciziilor
  conștiinciozitatea și, 28, 162, 173
  cortexul prefrontal (CPF) și, 140, 154, 159, 165, 167, 169, 246
  sfaturi pentru a lua decizii sănătoase, 159, 160, 174, 176-179, 277, 298, 299, 326, 330
Abuz de droguri, 23, 36, 170, 173, 265
Abuz de substanțe, 30, 97, 135, 277, 319, 325, 335
Accidente vasculare cerebrale
  apneea în somn și, 48
Acetilcolină, 57, 65, 209, 212, 277, 342
Acetil-L-carnitină, 57, 65, 66, 210, 277, 283, 335
Acid alfa lipoic, 50, 57, 65, 66, 69, 210, 212, 277, 284, 335, 342
Acid folic, 44, 52-54, 70
Acid palmitic, 33
Acizi grași omega-3
  alimente bogate în, 98, 109, 174
  niveluri scăzute de, 25, 26, 56, 97, 175, 178, 335, 336
Acizi grași omega-6, 209
Adaptogeni, 344
Adderall, 170, 178, 202
Adenozină, 102
ADHD/ADD
  boala Alzheimer și, 170
  imagistica cerebrală și 30, 121, 245, 320-321, 348
  obezitatea și, 169, 246, 293
  regimul alimentar și, 85, 97, 98, 174, 203, 333, 335, 338
  simptome, 70, 121, 169, 175, 320
  tratament, 64, 68, 123, 178, 202, 249, 319, 327
ADN deteriorat, 25
Afine (coacăze), 33, 88, 91, 95, 99-101, 103, 106, 108, 111, 115, 118, 209, 211, 226, 335
AGE-uri, vezi produse finale ale glicării
AGL (acid gama-linoleic), 209, 212
Alergii alimentare, 18, 75, 106, 107, 118
Alergii alimentare ascunse, 106
Alge, 29
Alimente organice, 25, 76, 107, 108, 111, 112, 119, 332
Alunele, alergiile alimentare și, 106, 118
Alzheimer's Association International Conference, 67
Amen Clinics, Inc., 18, 21, 23, 29, 31, 42-44, 46, 71, 127, 156, 192, 201, 205, 236, 245, 249, 257, 266, 271-273, 276, 294, 302, 323, 336, 343, 347, 348-351
Amen Solution: The... Thinner, Smarter, Happier with Dr. Daniel Amen , 236, 246, 286, 292, 314
Amen, Tana, 10, 74-78, 85, 104, 106, 107, 297
American College of Radiology, 325
American Heart Association, 26, 54
Aminoacizi, 241
Amputare, 216
Analgezice, 24, 75, 300, 338
Anderson, Lane, 141
Anemie, 53, 70, 122, 216, 253, 254
Anticoncepționalele, sunătoarea și, 332
Anticorpi Anti-TPO (peroxidază tiroidiană), 51
Antioxidanți, 25, 29, 57, 84, 99, 100, 101, 103, 104, 118, 120, 212, 213, 215, 220, 277, 284, 342
Antrenamente cardio intense, 137-139, 153, 299
Antrenament de rezistență, 131, 140
Antrenament de rezistență, 28, 29, 131, 137, 140, 152, 327

Antrenamente mentale, 180, 187, 193
Antrenează-ți creierul. Strategii și tehnici de transformare mentală (Dispenza), 142
Anxietate *vezi* Depresie și anxietate
Apnee în somn
exemplu de tomografie SPECT, 15
obezitatea și, 48, 217, 283
Apolipoproteină E (gena APOE), 44, 55
Archives of Dermatology, 210
Aromaterapie, 218
Artrită reumatoidă, 74, 210
ashwagandha, 344
Atacuri de panică, 23, 40, 137, 229. 234, 323
Ateroscleroză, 52, 55
Atitudine pozitivă, 190-192, 261
Atitudine pozitivă față de îmbătrânire, 261
Atleți, 45, 159, 279
Attention Support (supliment), 115
Autocontrol, 51, 135, 139, 140, 175, 178
Autohipnoză, 57
Autoînvinovățirea (tip de „furnică"), 258
Autorelaxare, 218
Azbest, 219

Barnes, Deborah, 67
Băuturi *vezi* Dietă și nutriție
Băuturi acidulate, 85, 96, 101, 115, 293, 299, 315, 316, 328
BDNF (factor neurotrofic derivat din creier), 133, 134, 136, 140
Benzodiazepine, 24
Beta-amiloid, 55, 341
Beta-endorfină, 133
Biofeedback, 278
Biserica Saddleback, 9, 291, 292, 295, 296, 298, 300, 302, 304, 309, 310, 323
Biserica Willow Creek, 305
Bisfenol A (toxină), 87
Boala Alzheimer
ADHD-ul/ADD-ul și, 170
apneea în somn și, 48, 69
apolipoproteina E (gena APOE) și, 55
boli și probleme asociate, 170, 178, 320
cafeaua și, 103
conștiinciozitatea și, 164
cortizolul și, 134
definiție, 34, 147
diminuarea (reducerea) riscului, 10, 36, 60, 64, 66, 67, 100, 101
exemple de tomografii cerebrale SPECT, 14, 15, 42, 58, 61-63, 146
exercițiile fizice și, 10, 135, 146, 148, 151
factori de risc, 25, 31, 52, 53, 55, 61, 64, 67-71, 82, 97, 238, 341
forța musculară și, 132
ghiduri etapizate ale, 34
incidență, 34, 60
îngrijitorii și, 60
memoria și, 42, 57, 182, 184
obezitatea și, 31, 44, 69, 147, 168, 174
prevenirea, 35, 100
regimul alimentar și, 85
suplimentele și, 338, 339
Boala celiacă (enteropatie glutenică), 74
Boala Crohn, 74
Boala de reflux gastroesofagian (GERD), 115, 300
Boala Lyme, 324
Boala Parkinson, 101, 103, 168
Boli de inimă (cardiace)
apneea în somn și, 48
depresia și, 238
regimul alimentar și, 84, 85, 102, 104, 105, 120, 335, 339
Boli gingivale, 25, 26, 28
Boli infecțioase, 26
Boli vasculare, 36, 53, 70
Brain and Memory Power Boost (supliment), 66, 160, 268, 269, 273, 277, 283, 284, 342, 345
Braverman, Eric, 207
British Journal of Dermatology, 219
British Journal of Nutrition, 89, 97, 336
British Medical Journal, 219
Bufeuri, 202
Burton, Thomas, 23
Busuioc, 101
Byron, Katie, 259

Cafea, 24, 73, 86, 87, 101-103, 107, 185, 220, 292
Caffrey, Patrick, 11, 275
Calciu, 335
Calificări academice, 194
Calorii
calorii lichide, 28, 83, 86, 119, 299
calorii necesare/calorii consumate, 26, 28, 33, 43, 46-48, 59, 66, 68, 72, 83-87, 93-96, 100, 105, 112-114, 119, 137-140, 153, 206, 222, 225, 227, 287, 294, 295, 299, 312, 337, 351
dietă CROND, 47, 57, 68, 84, 85, 119
zahăr *vezi* zahăr

Cancer
cancer de piele, 210, 214, 217, 219, 226
depresia și, 189, 238, 239, 260
regimul alimentar și, 47, 50, 69, 84, 85, 94, 101, 103, 210, 339
Carbohidrați
bogați în fibre, 28, 83, 88, 93, 106
indice glicemic (IG), 28, 83, 88
rafinați, 50, 57, 89, 95
Carcinom cu celule scuamoase, 219
Carne, 25, 76, 87, 88, 105-108, 111, 115, 120, 211, 226
Carne de pui, 82, 88, 112, 115, 120, 307
Carne de vită, 87, 88, 107, 108
Carotenoide, 215, 226
Cawthon, Richard, 26
Călătorii, regimul alimentar și, 81, 82, 105
Căpșune, 25, 91, 95, 99, 100, 104, 108
Cărți audio, 182, 193, 196, 198, 241
Căutarea cuvintelor, 41, 42, 252
Ceai, 28, 29, 87, 101, 107, 113, 119, 120, 170, 176, 178, 181, 208, 210, 211, 220, 226, 227, 247, 249, 264, 344
Ceai alb, 119, 208, 210, 226
Ceai negru, 210, 226
Ceai verde, 28, 29, 87, 113, 119, 120, 170, 176, 178, 208, 210, 226, 247, 249, 264, 344
Ceas biologic, 132
Celule albe, 49
Celule roșii, 49, 216
Celulită, 216
Cerealele, indicele glicemic (IG) și, 90, 91
Cerebel, 62, 63, 139, 140, 195, 248, 250, 251, 255, 268, 274, 282, 345
Change Your Brain, Change Your Body (Amen), 38, 113, 202, 233, 234
Chia, 29, 112, 119
Chibzuință, 174, 175, 195
Chimioterapie, 25, 230-232, 254, 300
Chirurgie estetică, 205
Ciclu menstrual, 53, 223
Cimbru, 101
Circulație
exercițiile fizice și, 133, 216, 303
Circumferința taliei, 45, 140, 336
Citire rapidă, 185, 186, 197
Citirea gândurilor (tip de „furnică"), 258
Cleeland, Cam, 11, 274
Cleveland Clinic, 290
Cocaină, 81, 83, 95, 96, 159, 299, 321
Cofeină, 24, 87, 101-103, 120, 124, 160, 177, 220, 226, 248, 316, 344
Colagen, 208, 210, 212-214, 218, 219, 226
Colesterol
tabloul lipidic și, 45, 54
Colesterol HDL (lipoproteine cu densitate ridicată) *vezi* colesterol
Colesterol LDL (lipoproteine cu densitate mică) *vezi* colesterol
Colină, 212, 344
Comportament compulsiv, 156, 160, 173, 174, 177, 249
Comportament impulsiv, 27, 105, 154, 166, 169, 170, 173, 176, 203, 249, 321
Conferirea unor dimensiuni catastrofice evenimentelor, 163
Conquer, J. A., 98, 338
Constipație, 51, 82, 83
Consum de alcool
apneea în somn și, 37, 217
cantitatea de alcool consumată, 24, 28, 36, 56, 61, 64, 69, 83, 86, 87, 122-124, 128, 150, 170, 173, 213, 233, 234, 239, 253, 255, 262, 265, 279, 280, 281, 319, 321, 328, 329, 335, 348
funcțiile cognitive și, 16, 23, 24, 28, 31, 86, 122, 150, 159, 167, 170, 177
traumatismele cranio-cerebrale și, 136
pielea și, 218, 220, 226
Consum de apă, 86, 87, 226, 299
Conștiinciozitate
definiție, 173
longevitatea și, 28, 162
schimbarea nivelului de, 164, 172, 173
șase fațete ale, 174
Controlul impulsivității, 160, 165, 170, 246
Controlul poftelor, 59, 76, 77, 95, 102, 116, 120, 135, 175, 294, 299, 307, 308, 336, 340, 342
Copilărie
depresia și anxietatea în, 170, 201, 250, 252, 256
factorii de risc ai bolii Alzheimer în, 36, 67
loviturile la cap în, 68, 271, 282
obezitatea în, 68, 170
Copilul interior, 81, 170-172, 178, 327
CoQ10 (coenzima Q10), 66
Cortex prefrontal (CPF)
activitate de-a lungul vieții, 166
activitate redusă, 156, 157, 159, 162, 163, 166, 168, 176, 201, 249, 267, 307

ADHD-ul/ADD-ul și, 178, 246
antrenamente mentale pentru, 178, 187, 195, 198
copilul interior și, 171
dezvoltarea, 168, 175, 178
obezitatea și, 169, 178, 294
un CPF sănătos, 57, 60, 159, 165
Cortez, Rick, 285, 306, 314
Cortizol, 213, 216, 293
Cosby, Bill, 167
Counter Clockwise (Langer), 261
Creează-ți propria rețea de socializare (exercițiu), 9, 183, 285-314, 327, 329
Creier
acizii grași esențiali și, 96
atrofie, 147, 148
cerebel, 62, 63, 139, 140, 195, 248, 250, 251, 255, 268, 274, 282, 345
cortex prefrontal (CPF) *vezi* cortex prefrontal (CPF)
depresia, anxietatea și *vezi și* depresie și anxietate
diabetul și, 31, 32, 36, 38, 40, 41, 43, 67, 71
exercițiile fizice și *vezi* exerciții fizice
ganglioni bazali, 195, 201, 251, 255
girus cingular anterior, 156, 157, 160, 248, 254
girus cingular posterior, 42
hipocampus, 134, 184
imagistică *vezi* SPECT (tomografie computerizată cu emisie fotonică unică)
indicatorii numerici ai sănătății și *vezi și* Indicatori numerici ai sănătății
invidie de creier, 128, 172, 315, 321, 328
lobi parietali, 42, 43, 48, 58, 62, 195, 345
lobi temporali, 34, 42, 43, 58, 62, 133, 134, 168, 184, 195, 245, 252, 255, 265, 274, 276, 279, 320, 345
luarea deciziilor și *vezi* luarea deciziilor
minte încețoșată, 35, 70, 253, 300
nucleu accumbens (striat ventral), 159
obezitatea și, 25, 31, 33, 36, 44, 67-69, 71, 86, 97, 99, 147, 168-170, 217, 283
pielea și *vezi* pielea
principii de schimbare, 13, 21
răspunsurile emoționale și, 189
reabilitare cerebrală, 27, 29, 160, 254, 268, 274, 282, 324, 329, 345
regimul alimentar și *vezi și* dietă și nutriție
sistem limbic, 33, 143, 149, 187, 188, 195, 240, 250, 254
strategii de reabilitare, 27-29, 47
strategii pentru oprirea îmbătrânirii, 18, 23, 24, 28, 29, 33, 36, 48, 66, 102-104, 131-133, 194, 207, 212, 218, 221, 226-228, 261, 277, 281, 283, 322, 328
tip cerebral afectat de stresul posttraumatic, 245, 254, 256, 318, 325
tip cerebral anxios, 245, 251, 265
tip cerebral compulsiv, 156, 160, 173, 174, 177, 245, 247-250, 264
tip cerebral cu probleme ale lobilor temporali, 245, 252, 265
tip cerebral impulsiv, 27, 154, 165, 166, 169, 170, 173, 176, 203, 245-247, 249, 264, 285, 321
tip cerebral impulsiv-compulsiv, 245, 248, 249, 264
tip cerebral toxic, 245, 253, 254, 265
tip cerebral trist sau schimbător, 245, 249, 265
tipare create de undele cerebrale, 278
tipuri cerebrale, 245, 264, 265
traumatisme cerebrale, 23, 24, 30, 34, 36, 37, 167, 176, 266, 267, 269, 272, 278, 282, 283
ventricule, 62, 63
Crize epileptice, 64
Crom, 335, 342
Cromozomi, 132
„Cum să faci un creier bun să devină extraordinar", 27
Cupru, 335
Curcumină, 65
Curiozitate, 183, 329
Cuvinte încrucișate, 193, 195
Cymbalta (duloxetină), 250

Dans, 139-142, 149, 152, 195, 197, 242, 282, 287, 314
Davis, Anthony, 11, 266
„Decade of Destiny" (program), 291, 292
Deems, Eddie, 140
Demența boxerului (demență pugilistică), 318
Demența lobului temporal frontal, 34, 279
Demența traumatismelor cerebrale, 34, 325
Demență *vezi* boala Alzheimer
Demență alcoolică, 34
Demență vasculară, 34

Dependențe, 31, 37, 61, 64, 82, 83, 95, 102, 114, 129, 136, 154, 155, 158, 159, 163, 173, 177, 178, 183, 193, 203, 234, 243, 245, 249, 251, 256, 295, 316, 319, 321, 322, 329, 348
Depresie și anxietate
diabetul și, 31, 32
durerea și (prezentare comparativă), 238, 244
exercițiile fizice și, 130, 136, 137, 141, 152, 227, 241
imagistica cerebrală și, 30, 31, 320, 322
incidență, 98, 341
în copilărie, 19, 36, 68
orgasmul și, 222
regimul alimentar și, 85, 97-99, 174, 178, 240
somnul și, 133, 152
suplimentele și, 212, 241, 249, 250, 335, 339
tipurile cerebrale și, 245-257
tratament, 100, 141, 152, 212, 240, 248, 257, 259, 262-265, 332
traumatismele cerebrale și, 282
Deshidratare, 86, 220
DeVarney, Savannah, 188
Dezastre naturale, 318
DHA (acid docosahexanoic), 97, 98, 101, 336-339
DHEA (dehidropiandrosteron), 223, 227
Diabet
cafeaua și, 103
creierul și, 31
depresia și anxietatea și, 31, 32, 239
exercițiile fizice și, 216, 309
nivelul de HgA1C și, 43, 50, 69, 117, 308
regimul alimentar și, 84, 85, 89, 93, 124
Diagnostic dual, 319
Didion, Joan, 239
Dietă CROND, 47, 57, 68, 84, , 85, 119
Dietă de eliminare, 107
Dietă hCG, 46
Dietă mediteraneană, 99, 100
Dietă și nutriție *vezi și* calorii, suplimente
acetilcolina și, 57, 65, 209
ADHD-ul/ADD-ul și, 174, 178, 245
alergii alimentare, 18, 75, 106, 107, 118
alimente organice, 25, 76, 107, 108, 111, 112, 119, 332
alimentele sănătoase pentru creier și bugetul, 76, 108, 110, 119
antioxidanți, 25, 29, 84, 99, 100, 103, 104, 118, 120, 212, 277, 284, 342
băuturi acidulate, 85, 96, 101, 115, 293, 299, 315, 316, 328
boala Alzheimer și, 44, 67, 70, 85, 97, 100, 101, 170, 174, 178
cafea, 24, 73, 86, 87, 101-103, 107, 185, 220, 292
calorii *vezi* calorii
carbohidrați *vezi* carbohidrați
cofeină, 24, 87, 101-103, 120, 160, 177, 220, 226
consumul de apă, 22, 28, 76, 83, 84, 86, 87, 102, 115, 118, 119, 207-209, 220, 226, 242, 299, 332
depresia, anxietatea și, 85, 97-99, 174, 178, 240
dietă CROND, 47, 57, 68, 84, , 85, 119
dietă de eliminare, 107
dietă mediteraneană, 99, 100
etichetele alimentelor, 47, 96, 112, 113, 119, 202
fast-food, 72, 79, 86, 114, 119, 178, 199, 285, 287, 315
fibre, 28, 83, 84, 88, 89, 93, 94, 115, 120, 190, 211, 219
fructe și legume *vezi* fructe și legume
ghiduri de nutriție, 112, 119
grăsimi *vezi* grăsimi sănătoase
gustări *vezi* gustări
ierburi aromatice și condimente, 29, 84, 100
indice glicemic (IG), 89-92
înghețată, 33, 36, 92, 93, 295
masa în oraș, 81, 112, 118, 119, 313
mărimea porțiilor de mâncare, 47, 50, 57, 69, 76, 78, 89, 99, 107, 113, 120, 203, 253, 299, 300, 334
mic dejun, 22, 66, 76, 81, 82, 88, 90, 120, 203, 294, 295, 299, 301
pește și fructe de mare *vezi* pește, fructe de mare
pielea și, 82, 86, 200, 206, 208-213, 219, 220, 226, 227, 235
potasiu, 104, 105, 190
produse lactate, 76, 106, 120
proteine, 28, 50, 57, 76, 82-84, 87, 88, 90, 105, 106, 112, 118, 120, 174, 190, 194, 203, 209, 219, 240, 241, 247, 264
sare, 56, 82, 85, 104, 105, 119, 120, 299, 300

stresul și, 20, 86-88, 105, 133, 151, 213, 216, 239, 240, 242, 263, 332, 338
super-alimente pentru creier, 103
suportul social și, 133, 295, 303, 304, 313
șapte principii ale unei alimentații sănătoase pentru creier, 83-101
zahăr, 25, 26, 29, 33, 50, 54, 57, 76, 82, 85, 87-90, 95, 96, 101, 103, 105-107, 113-115, 118-120, 160, 172, 174, 190, 204, 211, 214, 219, 226, 253, 272, 299, 300, 313, 316, 328, 332, 342
zile de cedare, 76, 81, 83, 158, 173, 175, 190
Dimensiunea porțiilor de mâncare, 50, 79, 89, 90, 99, 107, 120, 203, 253, 285, 299, 300
Dispenza, Joe, 10, 142-145
DMAE (Dimetilaminoetanol), 212
Dopamină, 87, 120, 136, 159, 160, 241, 246, 247, 249, 264, 265, 343
Dr. Phil (show de televiziune), 154, 155, 158
Dryer, Fred, 11, 266, 273
Duloxetină, 250
Durere
cu complicații, 243, 244
depresia și (prezentare comparativă), 244
tratament, 229, 240-242
Durere cu complicații, 243, 244

Eastman, Dee, 9, 302
Eat Healthy with the Brain Doctor's Wife, 104
Eaton, Debbie, 9, 304
Echilibrul, exercițiile fizice și, 131, 152, 234
Eczemă, 106, 210
Educație vezi învățare continuă
Einstein, Albert, 181
Elastină, 210, 219, 226
EMDR (desensibilizare și reprocesare prin mișcarea ochilor), 256
Encefalită, 253
Endorfine, 138, 141, 222, 227, 234, 303, 343
Environmental Working Group, 25n, 108, 214
EPA (acid eicosapentaenoic), 97
Epinefrină, 87, 120
Estrogen, 65, 108, 213, 214, 223, 227
Etichetarea (tip de „furnică"), 258, 259
Etichetele alimentelor, 47, 96, 112, 113, 119, 202
Euforia alergătorului, 136
European Society of Nuclear Medicine (ESNM), 325
Exerciții aerobice, 131, 137-139, 170, 178
Exerciții de coordonare, 137, 139, 140, 269, 283
Exerciții fizice
aerobice, 131, 137-139, 170, 178
antrenament cardio intens, 137-139, 153
antrenament de rezistență, 28, 29, 128, 131, 137, 140, 152, 327
beneficii, 10, 68, 127, 132, 136, 139, 140, 148, 216, 241
BDNF (factor neurotrofic derivat din creier) și, 133, 134, 136
boala Alzheimer și, 10, 135, 146, 148, 151
calendarul de perete, sistemul de X-uri și, 149, 150
circulația și, 133, 216, 303
dans, 139-142, 149, 152, 195, 197, 242, 282, 287, 314
depresia și, 130, 136, 137, 141, 152, 227, 241
diabetul și, 216, 309
dimineața (practicate), 125, 128, 151, 152
echilibrul și, 131, 152, 234
exerciții de coordonare, 137, 139, 140, 269, 283
hipertensiunea și, 49
în exces, 25
lipsa, 26, 56, 67, 82, 130, 288
longevitatea și, 130-137, 146, 151
memoria și, 134, 139, 148
pielea și, 216, 217, 225
pilates, 131, 152
plimbare, 78, 117, 175, 202, 241, 263, 287, 289, 306, 309, 337
sexualitatea și, 137
somnul și, 133, 152
starea de spirit și, 125, 136, 138
stresul și, 132, 151, 152, 216, 225
suportul social și, 141, 313
tai chi, 131, 140, 152
yoga, 131, 140, 152
Exerciții mentale, 65, 184, 327, 329
Exercițiul rețelei de socializare, 310, 311
Expunere la soare, 25, 50, 213, 214, 340
Expunere la substanțe toxice, 16, 36, 174, 218, 219, 226, 322, 324, 327
Extract de semințe de struguri, 213

Facebook, 313
FASEB Journal, 340
Fast-food, 72, 79, 86, 114, 119, 178, 199, 285, 287, 315
Fenilalanină, 212, 342
Feritină (nivelul de), 44, 53, 70
Fertilitatea, cofeina și, 103
Fibre, 28, 83, 84, 88, 89, 93, 93, 115, 120, 190, 211, 219
Fibromialgie, 74, 126
Fier, 26, 53, 70, 253
Filme de groază, 159, 177
Fixarea obiectivelor, 46, 150, 156, 173, 174, 178, 188, 237, 241, 305, 310, 312, 314
Fleming, Marvin, 271
Focus and Energy Optimizer (supliment), 160, 344
Folați, 53
Forță musculară, 132, 152
Fosfatidilcolină, 210
Fosfatidilserină, 277, 283, 335, 342
Frații Wright, 145
Fructele de mare, alergiile alimentare și, 106, 118
Fructe și legume
  antioxidanții din, 25, 29, 84, 99, 100, 104, 118, 213, 215
  bogate în proteine, 57, 76, 88, 106, 112, 120, 190, 203, 209
  carotenoidele din, 215, 226
  cele mai puțin contaminate, 108
  „duzina murdară", 108, 111, 119
  fibrele și, 28, 83, 84, 88, 89, 93, 93, 115, 120, 190, 211, 219
  indicele glicemic (IG) și, 28, 83, 88-92, 120
  porții pe zi, 47, 57, 66, 69, 76, 78, 89, 90, 99, 107, 120, 203, 253, 299, 300, 334, 335
  surse de folați din, 53
Ftalați, 24, 87
Fugă după senzații tari, 27, 155, 161, 169, 170
Fumat
  fumat pasiv, 316, 328
  pielea și, 31, 219, 226
Fumat pasiv, 316, 328
Funcții mitocondriale, 66
Funcționare cognitivă, 16, 31, 98, 132, 274, 281, 283, 338, 340, 341
GABA Calming Support (supliment), 344
GABA (acid gama-aminobutiric), 88, 218, 226, 251, 265, 329, 343, 344
Galactoză, 96
Ganglioni bazali, 195, 201, 251, 255
Gândirea după tiparul „întotdeauna/niciodată" (tip de „furnică"), 234, 236, 241, 257-259, 261-263, 327, 329
Gânduri ANT sau „furnici" (gânduri negative automate), 234, 236, 241, 257-263, 327, 329
Genetică, 24, 55, 81
Ghiduri de nutriție, 112, 119
Ghimbir, 101
Gibson, Lawrence, 211
Gimnastică cerebrală 24/7, 10, 187, 188, 192, 197, 351
Gingko biloba, 57, 65, 66
Girus cingular anterior, 156, 160, 248, 254
Girus cingular posterior, 42, 156, 160, 248, 254
Glanda tiroidă, 25, 51, 52, 213
Glande adrenale, 134
Glicare, 26, 211, 216, 219
Glicemie (FBS), 43
Glicemie (nivelul de zahăr din sânge), 43, 49, 50, 56, 58, 69, 89, 93, 95, 105, 119, 160, 174, 175, 177, 294, 300, 308, 342
  glicemie ridicată, 49, 50, 56, 58, 89
  nivelul de HgA1c, 308, 327
Glucoză, 65, 89, 99, 117, 120, 253
Glutamină, 88, 342
Grăsime abdominală, 45, 99
Grăsimi polinesaturate, 56
Grăsimi saturate, 56, 89, 99, 114, 211, 226
Grăsimi sănătoase *vezi și* acizi grași Omega-3
  grăsimi polinesaturate, 56
  grăsimi saturate, 26, 56, 89, 99, 114, 211, 226, 241
  grăsimi trans, 99
Grăsimi trans, 99
Grâul (făina albă), alergiile alimentare și, 106, 118
Grelină, 93
Grijă (*vezi și* Depresie și anxietate), 19, 29, 164, 229, 240, 262-264, 282, 330
Gustări
  beneficii, 105, 294, 312
  idei de gustări, 106
  indicele glicemic (IG) și, 92, 93

Haidt, Jonathan, 187
Harch, Paul, 269
Harris, Bill, 192
Harvard School of Public Health, 56, 335
Healing ADD (Amen), 246
Healing Anxiety and Depression (Amen), 246
Hemoglobină, 43, 50, 58, 117, 216
Hemoleucogramă completă, 43, 49, 69, 117
Hidratare
  pielea și, 86, 208, 209
Hidrocefalie, 62, 63
25-hidroxi vitamina D, 50, 70, 215
Hipertensiune *vezi* tensiune arterială ridicată
Hipertiroidism, 25, 52
Hipnoză, 48, 57, 69, 195, 218, 251, 265
Hipocampus, 134, 184
Hipotiroidism, 51, 52, 253, 254
Hormoni de creștere, 222, 228
Hormoni (în hrana animalelor), 88, 108, 111, 112
Hormoni tiroidieni, 51, 52, 87
5-HTP (5-hidroxitriptofan), 247-249, 264, 343
Huperzină, 57, 65, 66, 210, 277, 283, 342
Hyman, Mark, 9, 72, 292, 332

Iasomie, 218
Iaurt, 33, 93, 106, 112, 115, 210, 211, 213
Ierburi aromatice și mirodenii, 29, 84, 100, 120
Ierburi de mare, 29
IG (Indice glicemic), 89-92, 135
Imagistică cerebrală *vezi* SPECT (tomografie computerizată cu emisie fotonică unică)
IMC (indice de masă corporală), 43-45, 56, 58, 68, 93, 97, 115, 147, 168, 294, 336, 337
Incontinență urinară, 63
Indicatori numerici ai sănătății
  hemoleucogramă completă, 43, 69
  IMC (Indice de masă corporală), 43-45, 56, 58, 68, 93, 97, 115, 147, 168, 294, 336, 337
  nivelul de HgA1C, 308, 327
  nivelul de homocisteină, 44, 52, 52, 53, 70, 102
  nivelul de testosteron, 26, 28, 36, 44, 53, 54, 65, 70, 137, 141, 213, 214, 222, 228
  nivelul hormonilor tiroidieni, 26, 28, 36, 43, 51-53, 70, 87
  număr de ore dormite *vezi* somn
  numărul zilnic de porții de fructe și legume, 47, 57, 66, 69, 76, 78, 89, 90, 99, 107, 120, 203, 253, 299, 300, 334, 335
  profil metabolic complet, 43, 49, 69
  proteină C-reactivă, 52, 70
  raportul talie-înălțime, 43-46, 58
  tensiune arterială *vezi* tensiune arterială ridicată
Infecții, 25, 52, 55, 216, 253, 277, 321, 322, 324
Infecții cu HIV, 44, 55
Inflamații
  nivelul de proteină C-reactivă și, 52, 70
  cofeina și, 102
  nivelul de feritină și, 53, 70
Inozitol, 344
Insomnie, 26, 48, 69
Institute of Obesity, Nutrition and Physical Exercise, 90
Institutul Național de Gerontologie, 34, 35
Instrumente muzicale, 194, 197
Intenție fermă, 143, 145, 149
International Journal of Obesity, 337
Isaac, Brad, 149

Încredere, 21, 27, 160, 173, 174, 191, 286, 332, 345, 347
Îndulcitori artificiali, 57, 87, 96, 113
Înghețată, 33, 36, 92, 93, 171, 190, 285, 290, 291, 295
Îngrijitori (persoane care au grijă de), 60, 73, 229, 232, 235, 239, 262
Întrebări de tipul „Cum ar fi dacă?", 143, 183
Întreruperea rutinei, 194, 197, 239
Învățare *vezi* învățare continuă
Învățare continuă *vezi și* memorie
  antrenamentele mentale, 180, 193
  citire rapidă, 185, 186
  curiozitatea și, 183, 329
  îmbunătățirea de unul singur a performanțelor cerebrale, 193
  lectură, 182, 185, 191, 197
  luarea notițelor, 187, 197, 345
  mediul de învățare și, 183
  trucuri pentru, 184
Învățarea unei limbi noi, 193
Învinovățirea (tip de „furnică"), 258, 259

Jocuri de cultură generală, 193
Jocuri de societate, 193, 197
Jocuri video, 159, 177
Johnson, Robert, 136
Johnson, Sandra M., 216
Journal of Alzheimer's Disease, 341
Journal of Clinical Oncology, 219
Journal of Dermatological Research, 208
Journal of the American Medical Association, 105, 334
Jucători de fotbal, 11, 266, 267, 323, 338, 345

Kefir, 213
Komanapalli, Steve, 9, 291, 307
Kwik, Jim, 10, 180

LaGrand, Louis, 242
Lancet Neurology, 67
Langer, Ellen, 261
Laptele, alergiile alimentare și, 106, 118
Lavandă, 218
Lectură, 182, 185, 191, 197
Legătura dintre minte și corp, 183
Legume *vezi* fructe și legume
Leguminoasele, nucile și alunele, indicele glicemic (IG) și, 92
Leptină, 339
Leucemie, 49, 69
Lewis, C.S., 297, 312
Lexapro, 249
Lichid cefalorahidian, 62, 63
Licopen, 335
Lifting facial, 199-207, 220, 225
Lincoln, Abraham, 145
Lizină, 212
Lobi parietali, 42, 43, 48, 58, 62, 195, 345
Lobi temporali, 42, 43, 48, 58, 62, 133, 134, 168, 184, 195, 245, 247, 252, 255, 265-268, 274, 276, 279, 280, 320, 345
Longevitate
  activitatea sexuală și, 223, 224
  conștiinciozitatea și, 152
  exercițiile fizice și, 130
Loren, Sophia, 229
Love Lives On: Learning from the Extraordinary Experiences of the Bereaved (LaGrand), 242
Loving What Is (Katie Byron), 259
L-tirozină, 87, 178, 247
L-triptofan, 87
Luarea notițelor, 187, 197, 345
Luteină, 335

Magneziu, 251, 265, 335, 343, 344
Mah-jongg, 193
Malik, Riz, 10, 113
Maltodextrină, 96
Maltoză, 96
Mandela, Nelson, 145
Mangan, 210, 335
Marele divorț (Lewis), 297, 312
Marijuana, 251
Masa în oraș, 81, 112, 118, 119, 313
Masaj, 217, 226
Massachusetts General Hospital, 138
McGill, Andrew, 10, 121-124, 127, 149, 150
McGill, Kathe, 121, 126
McGill, Katy, 122, 127
Medicamente
  ADHD/ADD, 178, 249, 319
  anticonvulsive, 88, 252, 265, 320
  antidepresive, 74, 100, 136, 137, 151, 222, 227, 249, 250, 252, 257, 269, 319, 323, 332
  anxiolitice, 88, 251, 222, 227
  asigurarea medicală și, 137, 325, 331
Meditație, 29, 195, 198, 251, 265, 289, 329
Melatonină, 48, 57, 69, 133, 218, 329, 343
Memorarea numelor, 184
Memorie *vezi și* învățare continuă
  accesare pe termen scurt și lung, 42
  apolipoproteina E (APOE) și, 55
  boala Alzheimer și, 36, 42, 49, 57, 60, 134, 146
  exercițiile fizice și, 134, 148
  imagistica cerebrală și, 30, 325
  memorarea numelor, 184
  simțul olfactiv și, 184
  suplimente pentru, 160, 333, 338, 339
  trucuri de memorare, 184
Memorie vizuală, 42
Meningită, 253
Menopauză, 108, 202
Men's Health (revistă), 223
Mercur
  în pește, 109
Mers pe jos (la plimbare), 148, 152, 241, 289, 302, 303, 312, 313, 337
Mere, 25, 88, 91, 101, 104, 108, 115
Metabolism, 87, 120, 139, 140
Metamfetamine, 31
Mic dejun
  indice glicemic (IG), 90, 294, 299
Microcog (test), 274
Microglie, 104

Mielină, 166-168
Minerale *vezi* suplimente
Miracolul de o pagină (exercițiu), 174, 178
Model, Douglas, 219
Modele de comportament, 145
Moore, Dudley, 165
MSG (glutamat monosodic), 14, 135, 230
Mucegai, 24, 122, 253, 254

N-acetil-cisteina (NAC), 57
Nash, Ogden, 13
National Bureau of Economic Research, 223
National Football League, 47, 156, 160, 267-269, 271, 273, 274, 276, 278, 279, 282, 293, 342, 345
National Institute of Drug Abuse, 168
National Resources Defense Council, 109
Nature Obesity (revistă), 294
Nature Publishing Group Journal, 168
Neurofeedback, 29, 269, 273, 274, 278-281, 283
Neuroni, 22, 55, 97, 144, 146-148, 182, 193, 197, 212, 243, 336, 341
NeuroVite Plus, 335, 345
New England Journal of Medicine, 197, 288
Newman-Bluestein, Donna, 141
Nivelul de HgA1C, 308, 327
Nivelul de homocisteină, 44, 52, 53, 70, 102
Nivelul hormonilor tiroidieni, 26, 28, 36, 43, 51, 53, 70
Norepinefrină, 87, 120, 136, 241, 343
Nucile și alunele care cresc în copaci, alergiile alimentare și, 106, 118
Nucleu accumbens, 159

Obezitate
ADHD-ul/ADD-ul și, 169
apneea în somn și, 48, 217, 283
boala Alzheimer și, 44, 67, 69, 71, 147, 168, 170
circumferința taliei și, 45, 97, 140, 336
creierul și, 26, 44, 69, 169, 294
depresia și, 238, 239, 341
exercițiile fizice și *vezi* exerciții fizice
IMC-ul (indicele de masă corporală) și, 44, 56, 147
în copilărie, 36, 68
prietenia și, 289
regimul alimentar și *vezi* dietă și nutriție
somnul insuficient și, 133
suplimentele și, 50, 77, 115, 174, 200, 202
susținerea morală și, 38, 58, 202, 303

Obiceiuri, 9, 16, 17, 19, 23, 24, 33, 46, 57, 102, 114, 115, 125-127, 129, 133, 143-145, 149, 150-153, 157, 163, 167, 172, 176, 177, 185, 186, 190, 193, 194, 196, 219, 220-228, 234, 241, 270, 288, 298, 305, 312, 313, 315, 316, 318, 328, 337, 351
Omega 3 Power (supliment), 339, 345
Optimism, 29, 121, 125, 142, 163, 177, 261, 299
Oregano, 101
Orgasm, 222
Otrăvire cu metale grele, 253
Ouăle, alergiile alimentare și, 106, 118
Oxigen, 22, 48, 65, 128, 148, 215-217, 253, 254, 273, 277
Oxitocină, 288
Oz, Mehmet, 9, 292

Paige, Leroy „Satchel", 261
Panax (specie de ginseng), 344
Parity Act (2008), 325
Pastile de slăbit, 79, 248
Perseverență și constanță, 60, 129
Persoanele fără adăpost, traumatismele cranio-cerebrale și, 23
Personalizarea (tip de „furnică"), 259
Pesticide, 24, 25, 107
Pește și fructe de mare
alergiile alimentare și, 106, 118
cele mai sigure alegeri, 109
mercur în, 109
tilapia organic, 112
Piele
activitatea sexuală și, 220-223, 227, 228
cancer, 210, 214, 217
consumul de alcool și, 220, 226
regimul alimentar și, 82, 200, 201-205, 206, 211, 215, 219, 226
exercițiile fizice și, 152, 201, 205, 216, 217, 225
expunerea la soare, 210, 214, 226
expunerea la substanțe toxice și, 218, 226
fumatul și, 31, 219, 226
hidratarea și, 86, 208, 209, 226
hormonii și, 213, 214, 227
lifting facial, 205, 225
produse de îngrijire, 227
protecția solară și, 215
riduri, 204, 208, 217, 220
sănătatea vasculară și, 206, 215-217
somnul și, 102, 217, 218, 226

stresul și, 216, 217, 226
suplimentele și, 210-213
trucuri pentru o piele sănătoasă, 207-228
zâmbetul și, 220-223
Pierdere în greutate, slăbit *vezi* dietă și nutriție, obezitate
Pilates, 131, 152
„Planul lui Daniel", 9, 295-298, 302, 323
Plâns, 241
Polish, Joe, 9, 309
Polifenoli, 104, 210
Pornografie pe internet, 159, 177
Postură corporală (încrezătoare), 116, 142, 191
Potasiu, 104, 105, 190, 231
Preventing Alzheimer's (Amen și Shankle), 170
Prezicerea viitorului (tip de „furnică"), 258
Prieteni, 24, 28, 131, 177, 229, 235, 236, 238, 246, 259, 260, 264, 272, 285, 287-290, 296, 302-306, 312, 313, 327, 330, 331
Probiotice, 213
Problemele de control al furiei, imagistica cerebrală și, 19, 30
Problemele de învățare, traumatismele cranio-cerebrale și, 252
Probleme de sănătate mentală, 27, 325
Produse finale ale glicării avansate, 26, 219
Produse lactate, 76, 106, 120
Profil metabolic complet, 43, 49, 69
Programe de fotbal școlar, 282
Prostaglandină, 222
Protecție solară, 50, 214, 215, 339
Proteină C-reactivă, 52, 70
Proteine, 26, 28, 44, 50, 57, 76, 82-84, 87, 88, 90, 103, 105, 106, 112, 118, 120, 174, 190, 203, 209, 210, 219, 240, 241, 247, 264, 341
Prozac, 141, 249
Pseudodemență, 34
Psoriazis, 53, 217
Pterostilben, 335
Purpose Driven Life, The (Warren), 291
Puzzle-uri, 193

Quercitină, 335
Quinoa, 29, 85, 90

Radicali liberi, 22, 25, 26, 28, 65, 103
Raji, Cyrus, 10, 146-148, 293
Raport talie-înălțime, 43-45, 58
Rapp, Doris, 17
Râs, 10, 184, 220
Recitire, 186
Reflux acid, 115, 300
Relații sociale, 163, 309, 310
Repetiție mentală, 144
Respirație profundă, 29, 215, 280
Restful Sleep (supliment), 343
Resveratrol, 335
Rețea neuronală, 144
Rezistență la insulină, 52, 53, 70, 103
Rhodiola, 170, 178, 344
Riduri pe chip, 204, 208, 210, 212, 215, 217-220, 225, 226
Ritalin, 170, 178
Ritm cardiac (puls), 102, 128, 132, 278
RMN (rezonanță magnetică nucleară), 14, 135, 230
Rogers, Will, 180
Roiniță, 344
Rozmarin, 101
Rush University Medical Center, 132, 164

Salvie, 101
SAMe (S-adenozil-metionina), 265, 269
San Francisco VA Medical Center, 67
Sarcina, cofeina și, 103
Sare, 56, 82, 85, 100, 104, 105, 119, 120, 299, 300
Sare de mare, 104, 105, 120
Sănătatea vasculară, pielea și, 206, 215-217
Schimb de mesaje cu conținut sexual, 159, 177
Schimb de mesaje telefonice, 159, 177
Scorțișoară, 101, 159
Scrabble, 193
Seinfeld, Jerry, 149
Seleniu, 335
Semințe de pin, 209
Serotonină, 87, 160, 248-250, 264, 343, 344
Serotonin Mood Support (supliment), 160, 343, 344
Sexualitate
avantajele unei vieți sexuale regulate, 220-224, 227, 228
dependențe, 83, 154, 155, 158, 159, 177
exercițiile fizice și, 137
Sforăit, 48, 217
Shankle, Rod, 170
Sharon, Gerald, 11, 239
Sierra, Tucson, 136
Sifilis, 44, 55
Simțul datoriei, 174

Simțul direcției, 174, 195
Simțul olfactiv, memoria și, 184
Sindrom metabolic, 52, 96
Sindromul colonului iritabil, 74
Sindromul deficitului de atenție *vezi* ADHD/ADD
Sindromul dinozaurului, 147, 168, 169, 293
Sindromul oboselii cronice, 48, 321
Sinucidere
  traumatismele cranio-cerebrale și, 23, 252
Sirop de porumb cu conținut înalt de fructoză (HFCS), 82, 96
Sistem limbic, 143, 149, 187, 188, 195, 240, 250, 254
Sisteme de susținere, 24, 28, 36, 133, 202, 234, 299, 302-305, 309, 313, 314
Smith, David, 129
Societatea Americană pentru Boli Infecțioase, 325
Soia, alergiile alimentare și, 106, 118
Soldați, 269, 276, 318
Solvenți organici, 24, 122
Somn *vezi și* apnee în somn
  cofeina și, 102
  exercițiile fizice și, 133, 152
  insomnie, 26, 48, 69
  număr de ore dormite, 28, 43, 48, 57, 69, 159, 174, 218, 226, 299, 312, 316, 328
  pielea și, 102, 217, 218, 226
  suplimentele și, 48, 69, 226, 329, 333, 343, 344
Sorbitol, 96
Spanac, 25, 53, 66, 70, 76, 88, 92, 94, 98-100, 105, 108, 118, 175, 211, 335
Spermă, 108, 222
Splenda (sucraloză), 213
Stanford Hospital and Clinics, 340
Starea de spirit, exercițiile fizice și, 125, 130, 136-138, 141, 151, 152, 241, 250, 264, 265, 343
Stare de concert, 183
Stres
  exercițiile fizice și, 132, 134, 141, 151, 152, 216, 225
  învățarea și, 183
  pielea și, 216, 217
  regimul alimentar și, 133, 240
  tratament, 29, 192, 203, 213, 217, 218, 226, 239, 240, 262-265, 327, 329, 344, 351
SUAVI, 184
Subvocalizare, 186
Sudoku, 193
Sunătoare, 264, 332
Superalimente pentru creier, 103
Suplimente
  acetil-L-carnitină, 57, 65, 66, 210, 277, 283, 335
  acid alfa lipoic, 50, 57, 65, 66, 69, 210, 212, 277, 284, 335, 342
  AGL (Acid gama-linoleic), 209
  argumente pro și contra, 331
  Attention Support, 115
  Brain and Memory Power Boost, 66, 160, 268, 269, 273, 277, 288, 284, 342, 345
  ceai verde, 28, 29, 87, 113, 119, 120, 170, 176, 178, 208, 210, 226, 247, 249, 264, 344
  CoQ10 (coenzimă Q10), 66
  Craving Control, 342
  curcumină, 65
  DMAE (Dimetilaminoetanol), 212
  extract din semințe de struguri, 213
  fenilalanină, 212, 342
  Focus and Energy Optimizer, 160, 344
  fosfatidilcolină, 210
  fosfatidilserină, 277, 283, 335, 342
  GABA Calming Support, 344
  GABA (acid gama-aminobutiric), 88, 218, 226, 251, 265, 329, 343
  gingko biloba, 57, 65, 66, 277, 283
  5-HTP (5-hidroxitriptofan), 247-249, 264, 343
  huperzină, 57, 65, 66, 210, 277, 283, 342
  lizină, 212
  L-tirozină, 87, 178, 247, 264
  mangan, 210, 335
  melatonină, 48, 57, 69, 329, 343
  N-acetil-cisteină (NAC), 57, 65, 66, 277, 283, 342
  NeuroVite Plus, 335
  Omega 3 Power, 339, 345
  pielea și, 210-213
  Restful Sleep, 343
  rhodiola, 170, 178, 344
  SAMe (S-adenozil-metionină), 265, 269
  Serotonin Mood Support, 160, 343, 344
  Soluția Amen, 333
  suplimente cu multivitamine/minerale, 29, 57, 65, 66, 117, 170, 178, 211, 267, 273, 277, 299, 332-335, 345
  sunătoare, 264

ulei de borago, 209, 226
ulei de luminiță de seară, 209
ulei de pește, 28, 49, 50, 52, 54, 57, 58, 65, 66, 69, 70, 76, 97, 98, 115, 117, 120, 160, 170, 174, 178, 178, 202, 208, 209, 226, 233, 250, 264, 265, 267-269, 273, 277, 283, 299, 333, 335-339, 345
ulei din semințe de afine, 209, 226
vinpocetină, 57, 65, 277, 283, 342
zinc, 212, 335, 343
Suplimentele Amen Solution, 77, 333, 335
Suplimente cu multivitamine/minerale, 29, 57, 65, 66, 117, 170, 178, 211, 267, 273, 277, 299, 332-335, 345
Supraîncărcare cu informație, 181
Supraponderabilitate, 14, 39, 44, 50, 56, 68, 147, 169, 178, 246, 269, 279, 304, 316, 341, 342

Șah, 193, 195
Șofran, 100
Stevie, 86, 87, 106, 119, 213

Tablou lipidic, 54
Tai chi, 131, 140, 152
Taylor, Derek, 11, 168
Tehnici mnemonice, 193
Telomerază, 132
Telomeri, 25, 26, 28, 132, 194
Tenis, 139, 152, 313
Tenis de masă, 139, 195, 282
Tensiune arterială *vezi* Tensiune arterială ridicată
Tensiune arterială ridicată
apneea în somn și, 48
cofeina și, 102
reducerea, 49, 57, 94, 105, 120, 261
Teoria fericirii (Haidt), 187
Terapie cu înlocuitori hormonali, 213
Terman, Lewis, 162, 172
Testosteron
nivelul de, 26, 28, 36, 53, 54, 58, 65, 70, 137, 141, 213, 214, 222, 228
Testul VO_2 (volum de oxigen), 128
Tip cerebral afectat de stresul posttraumatic, 245, 254
Tip cerebral anxios, 245, 251, 265
Tip cerebral compulsiv, 245, 247, 248, 250, 264
Tip cerebral cu probleme ale lobilor temporali, 245, 252, 265
Tip cerebral impulsiv, 245-247, 264
Tip cerebral impulsiv-compulsiv, 245, 248, 249, 264
Tip cerebral toxic, 245, 253, 254, 265
Tip cerebral trist sau schimbător, 245, 249, 265
Tipar cruciform-romboidal, 254-255
Tipare de gândire negativă
ANT-uri (gânduri negative automate), 234, 236, 257, 263, 327, 351
TOHB (terapie cu oxigen hiperbaric), 269, 273, 278, 279, 283
Tomografie cerebrală SPECT (tomografie computerizată cu emisie fotonică unică)
apneea în somn și, 14, 15
beneficii, 29, 30, 61, 322, 325, 326, 328-330
companiile de asigurări și, 325
consumul de alcool și, 14, 122, 124
exemple, 15, 17-20, 32, 63, 123, 126, 157, 162, 247, 248, 250, 251, 252, 254, 255, 267, 268, 270, 272, 273, 276, 308, 317, 324, 345
funcții, 14, 257
Parity Act și, 325
Tomografie TAC (tomografie computerizată axială), 14
Toxine ambientale, 16, 18, 24, 122, 173, 218, 226, 253, 265, 332
Transpirație, 151, 216, 246
Tranzit intestinal, 77, 94
Traumatisme cranio-cerebrale, 64, 71, 135, 136, 156, 157, 162, 170, 268, 271, 317, 322, 345, 348
Trigliceride, 54, 55, 74, 78, 96, 117, 301, 307, 308
TSH (hormon de stimulare tiroidiană), 51, 52
Tulburare bipolară, 245, 319, 320, 343
Tulburările psihice, traumatismele cranio-cerebrale și, 348
Turmeric, 100

Țigări *vezi* fumat
Ținerea unui jurnal, 47, 182, 264, 298, 351

Ulei de avocado, 119
Ulei de borago (limba mielului), 209, 226
Ulei de cocos, 112, 119
Ulei de luminiță de seară, 209, 226
Ulei de măsline, 112, 119, 211

Ulei de pește, 28, 49, 50, 52, 54, 57, 58, 65, 66, 69, 70, 76, 97, 98, 115, 117, 120, 160, 170, 174, 178, 202, 208, 209, 226, 233, 250, 264, 265, 267-269, 273, 277, 283, 299, 333, 335-339, 345
Ulei de semințe de struguri, 119
Ulei din semințe de afine, 209, 226
UltraMind Solution, The: Fix Your Broken Brain by Healing Your Body First (Hyman), 332
Unchain Your Brain: 10 Steps to Breaking the Addictions That Steal Your Life (Amen și Smith), 129, 246
Unde cerebrale, 278, 283, 344
Unde cerebrale beta, 278, 279
Unde cerebrale caracteristice ritmului senzorio-motor (RSM), 278
Unde cerebrale delta, 278, 279
Unde cerebrale theta, 278, 279
Universitatea Columbia, 223
Universitatea de Nord-Vest, 295
Universitatea din California, Los Angeles, 266
Universitatea din Derby, 141
Universitatea din Guelph, Canada, 98, 138, 338
Universitatea din Michigan, 121, 131
Universitatea din New England, 141,
Universitatea din Pennsylvania, 48
Universitatea din Pittsburgh, 146, 293, 333
Universitatea of Texas Southwestern, 280
Universitatea din Utah, 26, 272
Universitatea Duke, 223
Universitatea Harvard, 103
Universitatea Northumbria, Anglia, 334
Universitatea Princeton, 96
Universitatea Queen's, Irlanda, 223
Universitatea Stanford, 162, 345
Universitatea St. Andrews, Scoția, 131
Universitatea Tufts, 341
Universitatea Wilkes, 222
Usturoi, 101, 112
Valeriană, 343
Ventricule, 62, 63
Vinpocetină, 57, 65, 277, 283, 342
Vitamina A, 212, 220, 335
Vitamina B_6, 53, 265, 335, 344
Vitamina B_{12}, 44, 53-55, 70, 335
Vitamina C, 212, 335
Vitamina D
  nivelul de, 25, 26, 29, 43, 50, 57, 65, 70, 74, 76, 117, 120, 212, 214, 215, 233, 241, 264, 277, 327, 335, 339-342
  expunerea la soare și, 50, 212
Vitamina E, 212, 335
Vitamine B, 44, 52-55, 57, 70, 265, 335, 344
Vitiligo, 212
Vizualizare, 144, 185, 187, 189, 192, 196, 262
Volkow, Nora, 168
Vopsea cu plumb, 219

Wall Street Journal, 23
Walter Reed Army Institute of Research, 48
Walter Reed Army Medical Center, 223
Warren, Rick, 9, 291-293, 297, 303
White, Nancy, 279-281
White, Ray, 279-281
Willeumier, Kristen, 168, 272, 280
Williams, Roy, 11, 269
Wilson, Robert, 164

Year of Magical Thinking, The (Didion), 239
Yoga, 131, 140, 152

Zahăr, 26, 29, 50, 54, 57, 69, 82, 85, 87-90, 95, 96, 101, 103, 105-107, 113-115, 118-120, 139, 160, 172, 174, 190, 211, 214, 219, 226, 253, 299, 313, 316, 328, 332, 342
Zâmbet, 220
Zile de cedare, 76, 81, 83, 158, 173, 175, 190
Zinc, 212, 335, 343
Zoloft, 136, 141, 249

CUPRINS

Mulțumiri 9

Introducere. Fântâna tinereții se află în creierul tău
Șapte principii care vor schimba totul în viața ta 13

Capitolul 1
Buni, Lisa și Ruth
Ține-ți sub observație indicatorii numerici ca să ai mintea sănătoasă
și să previi Alzheimerul și celelalte boli ale bătrâneții 39

Capitolul 2
Tamara
Concentrează-te asupra acelor alimente care îți sunt benefice,
nu asupra celor care îți consumă energia 72

Capitolul 3
Andy
Fortifică-ți corpul ca să trăiești o viață lungă 121

Capitolul 4
Jose
Și-apoi ce-o să se întâmple? Optimizează-ți cortexul prefrontal
pentru a-ți antrena conștiinciozitatea și a lua decizii mai bune
și mai sănătoase 154

Capitolul 5
Jim
Stimulează-ți creierul pentru a-i mări durata de viață, viteza
și memoria 180

Capitolul 6
Joni și micul ei lifting facial
Îmbunătățește-ți irigarea cu sânge a creierului pentru o piele mai frumoasă și o viață sexuală mai bună 199

Capitolul 7
Chris și Sammie
Tratează-ți depresia, durerea și stresul pentru a-ți prelungi viața 229

Capitolul 8
Anthony, Patrick, Nancy și alții despre reversia deteriorării cerebrale
Îmbunătățește-ți funcționarea creierului chiar dacă până acum l-ai tratat rău 266

Capitolul 9
Povestea celor doi Rick
Creează-ți o rețea de socializare sănătoasă, spre binele tuturor 285

Capitolul 10
Daniel și imagistica cerebrală SPECT
Lucrurile de care nu ești conștient îți afectează creierul 315

Anexă
Suplimente naturale
Pentru un creier mai sănătos și o viață mai lungă 331

Notă asupra referințelor și lecturilor suplimentare 347

Index 353

Programul detaliat de dr. Amen în lucrarea de față arată cum să-ți dezvolți memoria și atenția, cum să-ți gestionezi eficient energia, dar și cum să dobândești o stare generală mai bună. Sfaturile lui te vor ajuta să micșorezi considerabil riscul de a fi afectat de bolile cerebrale degenerative specifice bătrâneții; îți va fi mai ușor să-ți formezi obiceiuri alimentare sănătoase, vei fi mai energic și, nu în ultimul rând, mai optimist.

Cei 10 pași recomandați de dr. Amen îți sporesc semnificativ șansele de a trăi mai mult și de a avea o viață mai bună. Adoptând strategiile autorului pentru a stimula activitatea creierului, vei putea depăși condiționările genetice, îți vei așeza viața pe un făgaș normal, ba chiar vei diminua multe dintre efectele îmbătrânirii. Dacă-ți poți schimba creierul, îți vei putea schimba atât vârsta, cât mai ales viața!

„Dr. Amen ne dezvăluie, într-o manieră fascinantă, că îmbătrânirea creierului nu trebuie să coincidă cu îmbătrânirea corpului. Instrumentele pe care ni le pune la dispoziție pentru a proteja ceea ce el consideră a fi cea mai valoroasă avuție a fiecăruia sunt neprețuite și ne vor ajuta să ne păstrăm mintea ageră de-a lungul unei vieți îndelungate."

Dr. MEHMET C. OZ
coautor al seriei *TU: Ghid de funcționare*

„O lectură completă, practică și inspirată, un veritabil ghid pentru a putea prelua din nou controlul asupra propriului creier și asupra vieții. Nu este niciodată prea târziu — sau prea devreme — pentru a citi!"

Dr. HYLA CASS
autoarea cărții *Ghidul suplimentelor nutritive în tratamentul medicamentos*

„Cartea oferă sfaturi excepționale și ușor de pus în practică, bazate pe conexiunile dintre creier și restul organismului. O lectură de importanță vitală, indiferent că ești mai în vârstă și vrei să întinerești sau ești un tânăr care vrea să trăiască o viață lungă și plină de energie."

Dr. ANDREW NEWBERG
coautor al volumului *De ce nu dispare Dumnezeu — Știința creierului și biologia credinței*

BIBLIOTERAPIA

CURTEA VECHE
Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează **www.curteaveche.ro**

începi să afli
ISBN 978-606-588-632-2
9 786065 886322